

David Viscott
Hoàng Phú Phương dịch

Định hướng cuộc đời

Sách dành cho việc suy tư và chiêm nghiệm cuộc đời
finding your strength in difficult times

Mc
Graw
Hill Education



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

David Viscott
Hoàng Phú Phương dịch

Định hướng cuộc đời

Sách dành cho việc suy tư và chiêm nghiệm cuộc đời
finding your strength in difficult times

Mc
Graw
Hill **Education**



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP
THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

David Viscott

ĐỊNH HƯỚNG CUỘC ĐỜI

Finding Your Strength in Difficult Times

Sách dành cho việc suy tư và chiêm nghiệm cuộc đời



Nhà xuất bản Tổng hợp Thành phố Hồ Chí Minh

Bản quyền năm 1993 của David Viscott. Bản in tại United States ở Mỹ
dưới sự chấp thuận của Luật bản quyền ở United States năm 1976.
Ng nghiêm cấm in sao hoặc phân phối bất kì phần nào của cuốn sách này dưới
mọi hình thức, hoặc lưu trữ trong cơ sở dữ liệu hay hệ thống truy cập,
mà không có sự đồng ý trước của Nhà xuất bản.
567890FGR/FGR2109876

Mục lục

Dẫn nhập	5	Đừng sống lười biếng	61
Sống hạnh phúc	11	Tin vào chính mình	63
Sống đúng với con người của mình	13	Bạn xứng đáng	65
Sự thanh bình cho tâm hồn	16	Hãy vui mừng	67
Chấp nhận bản thân	18	Đừng tranh cãi	69
Những gì người khác nghĩ	20	Biết lắng nghe	71
Làm vui lòng bản thân	21	Sống hòa nhã, rộng lượng	73
Hãy biết ích kỷ một chút	23	Sống đẹp một cách ung dung, thư thái	76
Đừng chờ đợi tình yêu đến	25	Cuộc đời	78
Biết rằng mình đang được yêu	27	Bí mật của cuộc đời	79
Đừng để bị thao túng	29	Dám sống mạo hiểm	80
Khi bạn bè của bạn thành công	31	Dám sống cuộc đời của chính mình	82
Hãy là một người bạn tốt	33	Chỉ nói điều chân thật	85
Tìm kiếm những điều tốt đẹp	35	Sự thật	88
Hãy để mọi việc nhẹ nhàng trôi qua	37	Chú tâm vào công việc của mình	90
Sống can đảm hơn	39	Một tâm hồn rộng mở	
Đừng tỏ vẻ mình là người hoàn hảo	41	là một người thầy tốt nhất	92
Sống chân thật	43	Tìm hướng đi cho mình	93
Làm những gì bạn muốn	45	Đừng bỏ cuộc	95
Sống tự lực	47	Làm theo “con tim” của mình	96
Hãy làm cho cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn	49	Hãy là chính mình	98
Tránh xa nợ nần	51	Hành động xuất phát từ tình yêu	100
Tha thứ	53	Đừng lấy làm bực mình, khó chịu	102
Nhận trách nhiệm	55	Tìm kiếm những điều tốt đẹp ở người khác	104
Khi những kí ức đau thương trở lại	57	Đừng than phiền	106
Chấp nhận cái chết của bạn	59	Thái độ của bạn	108

Hãy biết rằng bạn cũng chỉ là con người	110	Sự khôn ngoan của cảm xúc	165
“Chỉnh lại” những lời dối trá của mình	112	Khi cảm xúc đi chệch đường	167
Bộc lộ nỗi đau của mình	114	Trao tặng	169
Sống cởi mở	117	Tiến bộ	171
Bí mật	119	Đừng chịu đựng đau khổ	173
Hãy trưởng thành đi!	121	Bạn nhìn thế giới như thế nào?	175
Đòi sự tự do cho mình	123	Bước kế tiếp	177
Tìm hướng đi của riêng mình	125	Sự phản ánh	179
Dám mắc sai lầm	127	Những người vô lý	181
Hãy dám nói “Không”	129	Tạm dừng công việc lại	183
Hãy biết nói “có”	131	Lắng nghe tiếng nói của chính mình	185
Tìm kiếm phần con người		Hãy tự biết mình	187
tốt đẹp nhất của mình	133	Bảo vệ bản thân	189
Chấp nhận cô đơn	135	Tin tưởng vào bản thân	191
Chia sẻ sự cô độc	137	Những gì bạn biết	193
Phút giây này	139	Hãy để người khác tự do	195
Tiếp tục tiến lên	141	Đừng sợ mơ ước	197
Hãy kiên nhẫn	143	Đừng bào chữa	199
Đừng để sự cô đơn kiểm soát cuộc đời bạn	145	Những mong đợi	201
Biết xin lỗi	147	Tin vào kinh nghiệm của bạn	203
Hy vọng một kết quả tích cực	149	Đảm đương cuộc sống	205
Thấu hiểu sự tức giận của mình	150	Sửa chữa những vấn đề của bạn	207
Khi cảm thấy muốn tranh đua	152	Tìm kiếm niềm an ủi	209
Liệu cần phải có sự chấp thuận		Sự cứu giúp	211
của người khác?	154	Thấu hiểu nỗi lo của mình	213
Nhận ra sức mạnh bản thân	156	Hãy là con người tốt đẹp nhất của bạn	215
Nói thẳng quan điểm của mình	157	Về việc sống cởi mở	217
Nổi điên lên	159	Ảo tưởng về việc kiểm soát	219
Thành công	161	Lòng can đảm	221
Sự thân tình	163		

Dẫn nhập

Ai cũng đều mưu cầu hạnh phúc.

Thế nhưng, hạnh phúc không phải là đích điểm của cuộc đời. Hạnh phúc là kết quả của việc làm những gì bạn thích và sống thật lòng với mọi người.

Hạnh phúc là việc sống như chính bạn đang sống,

Là tự mình quyết định,

Là làm những gì mình muốn chỉ vì chính bản thân mình muốn làm điều đó,

Là sống thật thoải mái cuộc đời của chính mình.

Thật quá dễ để làm những điều ngược lại, như việc: Bám víu mong chờ người khác bao bọc, kiểm soát mọi người, nhiẹc mặ́ng họ mỗi khi gặp chuyện khó khăn, sống không chân thật, đùa giỡn trong các mối quan hệ và chỉ chơi đùa trong công việc hơn là sống thành thật và nghiêm túc cuộc đời mình, hoặc sống chọc phá hơn là cư xử đứng đắn và sống bên lề cuộc đời người khác thay vì sống giữa cuộc đời của chính mình.

Thế đấy,

Khi bạn không sống cuộc đời của bạn như chính con người mình, bạn sống một cuộc đời không hạnh phúc.

Bạn có cảm tưởng rằng cuộc đời của mình chẳng đi đến đâu, chẳng có chút ý nghĩa nào và cuộc đời đó mất ngay những ý nghĩa bản chất một khi bạn quan sát nó thật gần.

Cuộc đời của bạn phải là cuộc đời của chính bạn.

Bạn và chỉ bạn mới là người tạo nghĩa cho cuộc đời mình. Vì thế, bạn không trách mắng ai khi cuộc đời không diễn ra đúng như bạn muốn.

Không ai nợ bạn điều gì trong cuộc đời này.

Vì thế, người duy nhất làm nên khác biệt trường tồn chỉ có thể là chính bạn.

• Phô trương mình được bao bọc bởi ông này bà nọ chẳng có
• nghĩa gì một khi bạn quyết tâm, bất chấp khó khăn gian khổ để
• đi hết con đường mình đã chọn.

• Chưa từng có lời hứa hẹn nào giúp bạn có sức mạnh để làm
• nên điều khác biệt mang tính dài lâu. Cũng chẳng có sự bội phản
• hay ruồng bỏ nào có khả năng giới hạn sức mạnh hay làm hao
• mòn thành công của bạn, trừ khi bạn cần một lý do để đổ lỗi cho
• những thất bại ê chề của mình.

• Thật ra, bạn có năng lực vượt qua được mọi sự. Và nếu bạn là
• người đang tìm kiếm hạnh phúc trong cuộc đời này thì lúc nào
• bạn cũng phải biết vượt qua mọi việc.

Thường thì, điều đầu tiên giúp bạn vượt qua khó khăn là niềm tin rằng có người sẽ đến với cuộc đời bạn và người đó sẽ tạo nên những điều khác biệt.

Thế nhưng, đừng cố mong chờ có người sẽ đến giải vây cho bạn, sẽ cho bạn những giây phút nghỉ ngơi thoải mái, luôn kề vai sát cánh bên bạn, giúp bạn đập tan kẻ thù, ghi nhận giá trị của bạn và mở ra những cánh cửa mới cho bạn.

Vì thế, hoặc bạn phải là vị cứu tinh cuộc đời của chính bạn hoặc cuộc đời của bạn sẽ vô phương cứu vãn.

Bởi vì, bạn xứng đáng được hạnh phúc và cũng xứng đáng với những gì bạn đáng được nhận. Thế nên, hãy nhìn lại sự bất hạnh của chính mình, đó chỉ là dấu vết trong thất bại của bạn trên con đường trở nên chính con người của bạn.

Sự bất hạnh của bạn thật sự chỉ là một lời nhắc nhở rằng bạn còn nhiều việc phải làm để tiếp tục theo đuổi hạnh phúc.

Đạt được hạnh phúc là việc yêu mến cách thức mà bạn cảm nhận nó, vì nếu bạn không cảm nhận được hạnh phúc thì có nghĩa là bạn đã không yêu mến cách thức cảm nhận hạnh phúc của bạn.

Chính bạn phải là người làm được điều đó.

Đạt được hạnh phúc đòi hỏi bạn luôn phải dám sống một cách đặc biệt và khôn khéo.

Bạn cần phải thật quyết tâm, tự tin vào chính mình. Tránh đấu đá dụng tay dụng chân, tránh những cuộc tranh luận, đối đầu vô ích.

Bạn cần nói những lời chân thật và bỏ thói quen nói dối. Hãy ngừng ngay những trò chọc phá người khác, để bạn có thể hưởng niềm vui chiến thắng mà không phải cảm thấy day dứt.

Để đạt được hạnh phúc bạn cần phải là chính con người của bạn chứ không phải sống một cách giả tạo.

Bạn cần phải từ bỏ việc trông đợi vào cái điều mà bạn cho rằng cuộc đời phải nên như vậy, làm được như vậy sẽ giúp bạn không phán xét người khác một cách thiếu thực tế và thấy ở họ sự giả dối và nhàm chán.

Bạn cần phải chấm dứt việc sống với quá khứ. Phải học cách tha thứ và biết buông tay đúng lúc để tiến lên. Phải học cách lắng nghe để bạn có thể làm nổi bật những cái tốt nơi người khác.

Bạn cần phải giữ mình sống nghiêm túc, đứng đắn nhưng cũng đừng quá nghiêm túc đến mức bạn tự bắt bản thân lúc nào cũng phải hoàn thiện hay quá đến mức mà bạn không thể chấp nhận lỗi lầm, khuyết điểm của chính mình.

Bạn cần phải hiểu rằng bạn vẫn luôn tiến bộ. Vì vậy, bạn cần phải cảnh giác liên tục về những phút giây yếu đuối sẽ cản ngăn sức mạnh và gây trở ngại cho những mối quan hệ có ích cho việc cảm nhận được hạnh phúc của mình mà bạn đã bỏ phí đi rất nhiều.

Bạn cần có mục đích cho cuộc đời của mình.

Bạn cần phải làm việc vì mục tiêu đó và sáng tạo cuộc đời bạn muốn chứ không phải sống với niềm hy vọng sẽ nhận được những sự giúp đỡ, giải thoát mộng lung, mờ mịt nào đó.

Đạt được hạnh phúc nghĩa là phải làm việc, làm công việc của cuộc đời. Vì bạn phải sống cuộc đời của chính bạn, thế nên bạn chẳng còn cách nào ngoài việc sống cuộc đời của chính mình cho thật tốt.

Mỗi một chương trong quyển sách này đều hướng đến một vấn đề cụ thể thường gặp trên con đường trở thành chính con người của bạn và con đường đạt tới hạnh phúc. Tất cả đều là những lời khuyên chân thật, thẳng thắn, hợp lý và là những lời gửi gắm bộc trực, chân thành. Phần lớn những điều đó bạn hầu như đã biết, tuy nhiên chúng được chuyển tải theo cách mà có thể giúp bạn biết chấp nhận bản thân để bạn có thể nhận ra và trao tặng tài năng của bạn.

• Đây là một quyển sách dành cho việc suy tư, chiêm nghiệm về tri thức, vì thế có thể bạn sẽ bỏ mất nhiều ý nghĩa quan trọng trong lần đọc đầu tiên. Thế nên, dù bạn đọc một trang một ngày hoặc đọc cả quyển một lần thì mỗi một trang sách đều đáng được đọc đi đọc lại thật kĩ.

• Bạn sẽ khám phá ra rằng cách mà bạn nhìn nhận mỗi chương, mỗi phần trong cuốn sách này sẽ thay đổi khi bạn trưởng thành, chín chắn hơn hoặc khi tình huống cuộc đời bạn có sự thay đổi.

• Nếu bạn cảm thấy khó khăn trong việc mở ra cho mình những nhận thức mới hoặc khó khăn trong việc ứng dụng những lời khuyên này vào cuộc sống của bạn, thì việc đọc những chương sách

này trong những thời khắc khó khăn của cuộc đời sẽ giúp bạn mở ra những ý tưởng mới mà có thể trước đó bạn đã không nhận ra.

• Vì vậy, tôi mong bạn hãy thuộc nằm lòng những điều này, những điều mà tôi đã thu thập được từ những thời gian sống và làm việc với mọi người. Tôi đã cố gắng chuyển tải chúng sao cho chúng có thể thoát ra khỏi những trang sách và cất tiếng nói trực tiếp với con tim, cõi lòng của bạn.

• Đạt được hạnh phúc không phải là gì khác ngoài việc hiểu và chấp nhận con người của bạn như chính bạn bây giờ.

• Đó chính là sự tự do đích thực.

• Vào lúc này, bây giờ chính là thời điểm để nắm giữ nó.

• Bạn và chỉ bạn là người duy nhất có thể làm được điều này.

SỐNG HẠNH PHÚC

*S*ống hạnh phúc là sống yêu mến cách thức bạn cảm nhận cuộc đời và đón chào tương lai không chút sợ hãi.

Sống hạnh phúc là chấp nhận bản thân mình ngay lúc này, nơi này.

Sống hạnh phúc không phải là sống sao cho thật hoàn thiện, thật giàu có, kiếm được tình yêu, có quyền lực, quen biết đúng người hay thành công trong công việc.

Mà, sống hạnh phúc là sống yêu mến bản thân mình như cách mình đang sống bây giờ. Có thể là bạn sẽ không thể sống hoàn toàn đúng với toàn bộ con người của bạn, nhưng ít nhất cũng phải là với những phần căn bản trong con người của mình.

Bản thân bạn xứng đáng được yêu mến vì cách thức mà bạn đang sống ngay lúc này.

Nếu bạn cho rằng bạn cần phải đạt được nhiều hơn những gì bạn đang có bây giờ thì bạn mới được hạnh phúc và mới có thể yêu mến bản thân, thì bạn đã tự đặt ra những điều kiện bất khả thi cho chính mình.

Chỉ có bạn mới hiểu được bản thân qua cách bạn sống. Nếu bạn chỉ biết soạn ra một bảng kê dài dằng dặc và ít thông cảm nhất đối với những lỗi lầm của mình, thì bất kể bạn thành công, thắng lợi ra sao, mỗi khi nào mà bạn lần giở lại cái bản kê lỗi lầm này thì khi đó có thể bạn sẽ hủy hoại những niềm hạnh phúc của mình.

Vì vậy, hãy nhận ra lỗi lầm của mình nhưng đừng để sự tồn tại của chúng trở thành một lí do để bạn không yêu mến bản thân mình như chính bạn bây giờ.

.....

*Tôi biết rằng,
Điều tuyệt vời nhất của tôi chỉ có thể
xuất phát từ chính bản thân mình.*

Vì vậy, tôi chấp nhận tôi như chính tôi bây giờ.

SỐNG ĐÚNG VỚI CON NGƯỜI CỦA MÌNH

Thường thì những người cho rằng họ không thể sống với chính con người của mình luôn kêu ca rằng họ bị người khác ngăn cản để sống đúng với con người của mình.

Nhưng sao lại như thế được? Làm thế nào bạn có thể sống như một ai đó mà không phải như chính bản thân mình?

Khi bạn sợ rủi ro hay sợ phải mạo hiểm cuộc đời mình, bạn thôi không sống như chính con người của bạn nữa. Và rồi, bạn trở thành đứa trẻ cho người khác bao bọc.

Nhưng bất hạnh thay, người bao bọc bạn lại chỉ mong chờ bạn cư xử theo cách mà họ muốn và trở thành con người giống như họ.

Có thể bạn sợ phải sống như chính con người của mình vì bạn sợ phải chăm sóc cho bản thân mình hoặc phải tự lực cánh sinh.

Nếu có ai đó muốn giúp đỡ bạn thì cũng tốt, nhưng mục tiêu trong việc chọn con đường riêng cho bạn phải là việc dựa vào năng lực của chính bạn chứ không phải trông chờ vào sự giúp đỡ của người khác.

Hãy chấp nhận sự độc lập, tự chủ và sự cô đơn khi nó đến bằng việc sẵn sàng bước đi trên con đường của mình như một sự lựa chọn chứ không phải là việc kháng cự nó.

Có thể bạn sợ sống như chính con người của mình vì sợ những cơn giận dữ, những điều phiền muộn của mình. Bạn cảm thấy hoặc sẽ phải kìm hãm nó hoặc bạn sẽ làm méch lòng người mà bạn đang nương nhờ, cậy trông cho cuộc sống của mình hoặc có lẽ bạn sợ bị ném ra ngoài giá lạnh nếu bạn dám bày tỏ thái độ của mình.

Vì vậy, bạn đè nén cơn giận của mình và từ từ nó sẽ ăn sâu vào con người của bạn. Rồi bạn sẽ chán ghét bản thân mình vì bạn cảm thấy mình thật yếu đuối, hèn hạ và không sống đúng với con người của bạn.

Đó là một vòng luẩn quẩn.

Tuy nhiên, nếu bạn sống đúng với con người của mình, bạn sẽ không bao giờ bị vướng vào cái vòng luẩn quẩn này.

Có thể bạn mắc nhiều lỗi lầm, nhưng bạn được tự do để sửa chữa chúng.

Có thể bạn làm tổn thương người khác, nhưng bạn có thể xin lỗi và đối mặt với những lời trách móc, cự tuyệt của họ.

Có thể bạn sẽ bị tổn thương, nhưng bạn sẽ vẫn cảm thấy mình đủ mạnh mẽ để yêu lại lần nữa.

Hãy tự cứu mình.

Làm những điều tốt đẹp cho bản thân mình.

Biểu lộ cảm xúc bản thân.

Tìm hướng đi cho cuộc đời và yêu mến nó.

Một khi bạn không thể hành động vì lợi ích tốt nhất cho chính mình, thì bạn cũng không thể hành động cho lợi ích của người khác được.

.....

*Tôi sống như chính con người của tôi
Và tôi chỉ sống đúng như bản thân tôi đang sống
Như vậy thôi đối với tôi cũng đã đủ.*

SỰ THANH BÌNH CHO TÂM HỒN

*B*ạn chỉ đạt được sự thanh bình cho tâm hồn khi biết rằng bạn đã làm những việc phải làm và đã biết tha thứ cho bản thân mình khi bạn đã không đủ mạnh mẽ như bạn muốn.

Đạt được sự thanh bình cho tâm hồn là một việc rất dễ làm.

Thế nhưng, khi bạn phải làm việc chỉ để đạt được mục đích của mình, bạn không tìm được sự thanh bình cho tâm hồn, bởi vì sự thanh bình của tâm hồn mà bạn làm việc vì nó quá mỏng manh, quá dao động.

Sự thanh bình của tâm hồn là điều kiện cần phải có trước khi bạn hoàn thành tốt công việc chứ nó không phải là kết quả của công việc của bạn.

Khi mà bạn có thể khẳng định rằng bạn có được những dự định tốt, thì khi đó bạn có thể đạt được sự thanh bình cho tâm hồn.

Bạn có thể đạt được sự thanh bình cho tâm hồn ngay cả trước khi bạn biết tha thứ nếu bạn chân thành và đã có ý định tha thứ.

Bạn có thể đạt được sự thanh bình cho tâm hồn trước khi bạn giải quyết tốt một tình huống khó khăn nếu bạn có quyết tâm trong dự định của mình.

Bạn chỉ đạt được sự thanh bình cho tâm hồn khi bạn biết chấp nhận phần con người tốt đẹp, những dự tính tốt đẹp của mình và làm việc cho thật tốt để đạt được nó.

Nếu bạn cần phải hoàn thành một số việc nào đó để tìm được sự thanh bình cho tâm hồn, thì thậm chí cho dù bạn có làm được những việc như đền bù thiệt hại bạn gây ra cho người khác, hoặc giữ được lời hứa của mình, thì tâm hồn bạn cũng chỉ đạt được sự thanh bình thoáng qua.

Sự thanh bình thật sự cho tâm hồn là việc biết rằng mình sẽ phải làm những gì cần làm và tin tưởng vào thái độ tốt cũng như khả năng của mình sẽ đạt được nó.

.....

*Tôi làm việc tốt
Tôi dự tính tốt
Và tôi sẽ trở nên tốt.*

CHẤP NHẬN BẢN THÂN

Nếu bạn không chấp nhận bản thân, bạn sẽ trở nên quá nhạy cảm với những điều trách móc, cự tuyệt của người khác.

Khi mà bạn không chấp nhận bản thân, bạn sẽ đánh mất niềm tin mỗi khi bạn đối mặt với khuyết điểm của mình.

Khi bạn không chấp nhận bản thân, bạn sẽ phí thời gian để tìm kiếm một thứ tình yêu có thể giúp bạn hoàn thiện.

Khi bạn không chấp nhận bản thân, bạn sẽ cố gắng trong việc hạ bệ người khác hơn là tìm kiếm khả năng đích thực của mình.

Khi bạn không chấp nhận bản thân, bạn sẽ đánh giá thái quá về những tiện nghi vật chất.

Khi bạn không chấp nhận bản thân, bạn luôn cảm thấy cô đơn và luôn cảm thấy dường như mình không được ai giúp đỡ.

Khi bạn không chấp nhận bản thân, bạn sẽ chỉ sống trong quá khứ mà thôi.

Chấp nhận bản thân mình không phải là một trạng thái bất lực mà đó là tư thế duy nhất để từ đó bạn có thể trưởng thành.

Nếu bạn biết chấp nhận tất cả mọi điều trong cuộc cuộc sống của bạn thì chắc chắn là sẽ không có phần nào trong cuộc sống đó bị bỏ phí.

Khi bạn không chấp nhận bản thân, bạn khiếp sợ những gì mà bạn nhận ra ở bản thân mình mỗi ngày.

Khi bạn không chấp nhận bản thân, sự thật sẽ trở thành kẻ thù của bạn.

Khi bạn không chấp nhận bản thân, bạn sẽ không có chốn dung thân.

Do đó, việc biết chấp nhận bản thân sẽ mang lại tất cả cho bạn.

Và nếu bạn chấp nhận được bản thân, bạn có thể chấp nhận cả thế giới.

.....

*Tôi chấp nhận tất cả những gì
xảy đến trong cuộc đời của tôi.*

*Và đối với những gì không thể chấp nhận,
tôi sẽ tha thứ.*

NGƯỜI KHÁC NGHĨ

Những gì người khác nghĩ chỉ là những gì họ nghĩ.

Người khác cũng bối rối như bạn, cũng bất an, cũng lo sợ, cũng dễ phạm phải sai lầm, dễ ghen tuông, đố kỵ và dễ tự lừa dối bản thân như bạn. Vì thế, họ cũng dễ bóp méo những gì họ nghe và nhìn thấy.

Trước hết, những gì người khác nghĩ về bạn chẳng liên quan gì đến bạn. Hãy nhớ rằng:

Nếu bạn nhất định phải biết người khác nghĩ gì, thì tốt hơn là hãy xem họ có cảm giác như thế nào về bản thân họ hơn là việc họ nghĩ gì về bạn. Có thể người khác cũng đang lo lắng không biết bạn nghĩ gì về họ. Hãy nghĩ về điều đó.

.....

Vấn đề là tôi nghĩ gì về bản thân tôi.

*Tôi tự đánh giá mình và tôi nhận ra
phần con người tốt đẹp của tôi.*

LÀM VUI LÒNG BẢN THÂN

Nếu bạn sẽ phải chết cái chết của mình thì tại sao bạn lại không sống cuộc sống của chính mình.

Bất cứ khi nào bạn cố gắng làm vui lòng người khác thì đó là lúc bạn đang đặt cảm xúc của họ quan trọng hơn cảm xúc của chính bạn.

Nếu bạn trì hoãn sự vui vẻ của bản thân và luôn đặt sự vui vẻ của người khác lên trước, thậm chí cho dù bạn nghĩ bạn làm như vậy là vì tình yêu, thì cuối cùng bạn cũng sẽ thất vọng trước sự phản hồi của họ.

Dù gì đi nữa thì chẳng bao giờ bạn có thể làm hài lòng người khác được, cho cả bạn và cho cả họ.

Bạn hy vọng thật nhiều nhưng rồi nó sẽ dẫn tới sự hối tiếc.

Sớm muộn gì thì cuộc sống cũng sẽ mất hết niềm vui sống, bởi vì bạn quá lệ thuộc vào việc làm người khác vui lòng để mình cảm thấy được vui vẻ, hạnh phúc. Thế rồi, bạn sẽ không tin có người có thể mang lại hạnh phúc cho bạn.

Hãy biết rằng: không ai biết cách làm vui lòng bạn hơn chính bản thân bạn.

.....

*Tôi làm vui lòng chính tôi
và đặt cảm xúc của tôi lên trước hết.*

*Và tôi xứng đáng được vui vẻ,
hạnh phúc chỉ vì tôi đã sống như chính mình.*

HÃY BIẾT ÍCH KỶ MỘT CHÚT

Nếu bạn hy sinh bản thân mình với hy vọng rằng người khác sẽ đền ơn cho mình thì bạn chỉ đang tự lừa dối bản thân và tạo cho người khác cơ hội để làm bạn thất vọng.

Nếu bạn không làm những gì cần phải làm để khiến bạn được hạnh phúc thì ai sẽ làm điều đó?

Nếu bạn là người sống không hạnh phúc và chỉ biết đợi chờ một điều gì đó sẽ xảy đến khiến cho cuộc đời bạn tốt đẹp hơn, thì bạn sẽ phải chờ đợi lâu đấy.

Việc của bạn là phải làm cho cuộc sống của mình được hạnh phúc.

Nếu bạn muốn làm gì để mình được hạnh phúc thì hãy làm nó ngay bây giờ.

Hãy hoàn thành nó.

Sẽ chẳng ai nghĩ bạn là người ích kỷ đâu.

Thậm chí họ có thể sẽ chẳng để tâm đến những điều bạn làm.

Và giả sử như họ có để tâm thì hầu như là họ sẽ chỉ biết ghen tị với bạn.

Hơn nữa, bạn nợ ai cái gì mà họ dám tranh cãi với bạn về việc làm cho bản thân bạn được hạnh phúc?

Vì vậy, nếu như dù bạn có làm gì đi nữa mà vẫn có người ganh ghét với bạn, thì bạn chỉ còn cách là làm những gì bản thân bạn muốn.

.....

*Tôi sống cho chính mình
sao cho tôi có thể đạt được hạnh phúc.*

*Tôi sống cho bản thân mình một chút để tôi có thể tự do
trao tặng hạnh phúc của mình cho người khác.*

ĐỪNG CHỜ ĐỢI TÌNH YÊU ĐẾN

Nếu có người sẽ yêu bạn thì người đó đã yêu và bạn chẳng cần phải làm gì để giành lấy tình yêu của người đó.

Nếu người ta nói với bạn rằng, lý do mà họ không yêu bạn, là vì bạn không làm gì để chiếm tình cảm của họ, như việc vâng lời hay thỏa mãn những mong muốn của họ, thì sự thật đáng buồn là họ sẽ chẳng yêu bạn đâu, cho dù bạn có phục tùng những yêu sách và đáp ứng mọi mong muốn của họ.

Tình yêu như vậy là loại tình yêu có điều kiện.

Người đưa ra tình yêu có điều kiện loại đó là người muốn kiểm soát bạn. Bởi vì ngay lúc mà họ trao cho bạn tình yêu, mà không đòi hỏi điều kiện gì, thì đó là lúc họ đã để bạn được tự do.

Thế nhưng, đó không phải là những gì họ muốn.

Vì vậy, khi bạn làm vui lòng ai đó để giành lấy tình yêu của người ta, thì sớm muộn gì bạn cũng sẽ nhận ra rằng tình yêu đó không đáng có, hoặc bạn sẽ phải nhận thêm những yêu sách mới trước khi họ nói tiếng yêu bạn.

Khi bạn muốn được yêu, bạn vô tình quên rằng tình yêu đó vốn dĩ đã tồn tại rồi.

.....

*Tôi trao tặng tình yêu một cách vô tư
và không mong đợi được đền đáp bất cứ điều gì.*

BIẾT RẰNG MÌNH ĐANG ĐƯỢC YÊU

Người nào yêu bạn sẽ yêu bạn bởi vì người ta yêu bạn.

Vậy đó. Không cần phải giải thích gì thêm.

Thật ra, chẳng thể giải thích được tình yêu.

Khi có một lý do có sức thuyết phục, một khát khao nồng cháy khiến ai đó yêu bạn, thì kết quả là tình yêu đó sẽ không bền vững, và có thể tan biến bất cứ lúc nào.

Người yêu bạn bằng cách cứ bám chặt lấy bạn lúc đầu, có thể sẽ làm cho bạn cảm thấy yên tâm, hoặc thậm chí họ còn khiến cho bạn cảm thấy mình thật mạnh mẽ, thế nhưng với thời gian tình yêu của họ sẽ bóp siết lấy bạn, và rồi bạn sẽ phải từ bỏ nó.

Người làm bạn cảm thấy yên tâm cuối cùng sẽ kiểm soát bạn và bạn sẽ trở nên chán ghét bản thân mình, vì cảm thấy mình quá yếu đuối và dễ dàng bị mua chuộc một cách quá rẻ mạt.

Người phỉnh nịnh bạn thường hành động với niềm tin rằng bạn không thể phân biệt được giữa tình yêu chân thật và sự phỉnh phờ. Những người

đó đang sử vả vào trí tuệ của bạn và thường thì bạn sẽ chỉ tin tưởng vào họ khi bạn cảm thấy quá bất an.

Tình yêu là thứ có sự tồn tại mạnh mẽ nhất vì chính nó mà không cần bất cứ lí do, bất cứ điều kiện hay biện bạch gì.

Do đó, khi bạn tìm được ai đó yêu bạn vì chính con người của bạn, vì chính cách bạn cư xử, vì tính hài hước, hóm hỉnh của bạn, vì cá tính của bạn, hay vì người đó thích cách mà họ cảm nhận về bản thân họ khi đứng trước bạn, thì đó chính là người bạn cần tìm.

Con người này phản chiếu phần con người tốt đẹp nhất của bạn.

.....

Tôi không cố gắng để được chấp nhận

Tôi cũng không hạ mình để tìm kiếm tình yêu

*Tôi chỉ muốn là chính tôi và tôi cảm ơn cuộc đời
đã ban cho tôi cuộc sống này.*

ĐỪNG ĐỂ BỊ THAO TÚNG

Ai bị người khác thao túng cũng đều cảm nhận giống nhau về việc bị thao túng.

Khi bị người khác thao túng, bạn thường cảm thấy bạn cần phải đưa ra một lý do để biện hộ cho việc bạn đang bị thao túng.

Câu trả lời rất đơn giản. Khi bị thao túng, bạn sẽ cảm thấy như thể mình đang bị đối xử bất công.

Khi bạn bị thao túng, có nghĩa là có người đang cố gắng kiểm soát bạn, có người không muốn bạn tự do bày tỏ ý kiến, tự do biểu lộ cảm xúc hoặc tự do đưa ra quyết định của mình.

Khi bị thao túng, bạn sẽ cảm thấy bị đe dọa.

Do đó, bạn cảm thấy ngần ngại khi phải làm những gì mình muốn, làm những gì mình sẽ làm khi bạn sống như chính bản chất con người bạn, hoặc làm theo cách bạn muốn làm khi bạn sống đúng với con người của mình.

Vì vậy, nếu bạn bị thao túng, hãy cứ làm những gì bạn muốn một cách tự nhiên, không giả tạo và cũng đừng làm lớn chuyện vì việc đó.

Hãy tự nhủ rằng: “Tôi làm những gì tôi muốn thì có gì sai?” và hãy làm điều đó mà không phải ngoái lại phía sau, hoặc hỏi xin ý kiến chấp thuận của ai đó.

Nếu có người không muốn bạn làm điều khiến bạn vui vẻ, hạnh phúc thì tại sao bạn phải nhọc lòng lắng nghe họ?

.....

*Tôi làm những gì tôi muốn
bởi vì chính tôi muốn làm điều đó.*

KHI BẠN BÈ CỦA BẠN THÀNH CÔNG

Chúng ta đều mong ước sao bạn bè của mình đều thành công, nhưng lại cũng mong rằng họ đừng thành công quá mức.

Đừng lãng tránh chuyện đó, bởi vì bạn cũng chỉ là con người. Bạn muốn bạn bè của mình thành công, thế nhưng, khi họ thành công mà bạn lại không chắc chắn lắm về thành công của mình thì bạn thường sợ bị xấu hổ.

Khi bạn cảm thấy thất vọng về bản thân mình, thì bạn thường lắng nghe về những bất hạnh của bạn bè mình dễ dàng hơn là nghe về những thành công của họ.

Bởi vì bạn bè của bạn sống gần gũi với bạn, thế nên thành công của họ làm bạn nghi ngại về bản thân mình.

Bạn sẽ tự hỏi: “Tại sao mình không phải là người thành công?” và tất cả chúng ta đều cảm nhận như vậy.

Không gì lãng tránh con người nhiều như sự thành công.

Khi thành công, người ta thường nhận ra một chân lý đáng buồn và không mong đợi. Đó là: Người ta luôn cô đơn khi ở trên đỉnh vinh quang.

Bạn bè của bạn cần được bạn vui mừng cho thành công của họ, nhưng lại không nhận thấy rằng họ đang làm bạn lo ngại. Cũng như vậy, khi thất bại, họ cần chia sẻ với bạn, nhưng cũng chẳng nhận ra sự hài lòng ngấm ngầm của bạn về điều đó.

Hãy để bạn bè của bạn thổ lộ thành công của họ với bạn mà không khiến bạn trở nên ganh tị hay đòi hỏi được tham dự vào thành công đó.

Hãy tự nhủ rằng: “Họ thật xứng đáng nhận được thành công đó”

Có thể bạn sẽ không vui.

Nhưng chắc chắn rằng bạn sẽ là một người bạn tốt.

.....

*Tôi vui mừng cho hạnh phúc của bạn bè của tôi
và việc chia sẻ hạnh phúc của họ chính là hạnh phúc của tôi.*

HÃY LÀ MỘT NGƯỜI BẠN TỐT

*B*ạn bè thường cùng nhau chia sẻ những khuyết điểm chung.

Người ta thường trở thành bạn bè khi họ cùng nhau chịu đựng một tình huống khó khăn, gian khổ.

Người ta trở thành bạn bè bởi vì họ cùng chia sẻ chung những thất bại, những ưu tư, phiền muộn... cũng như trong những tình huống khó khăn, hiểm nghèo.

Bạn bè thường chia sẻ cùng nhau những hiểm nguy, bởi vì sự sợ hãi nối kết mọi người lại với nhau.

Không quá khó để hiểu được điều này. Một con người khi đối mặt với nguy hiểm thì thường vừa giữ khoảng cách lại, vừa mở lòng mình ra với người khác.

Khi gặp phải một sự sợ hãi quá lớn, hầu hết mọi người đều trở nên rất chân thật, dễ gần.

Bạn kết bạn với những người mà bạn có thể hiểu được những phản ứng cảm xúc của họ, những người mà sự đồng cảm của họ đối với bạn dường như rất chân thành.

Nếu bạn không chắc chắn lắm về bản thân, bạn có thể từ chối kết bạn trong lúc bạn gặp khó khăn, bất hạnh bởi vì họ gợi cho bạn nhận thấy sự yếu kém hoặc nỗi sợ hãi của chính bản thân bạn.

Hãy nhận ra rằng tình bạn của bạn vừa là sự ghi nhớ những khuyết điểm, yếu kém của bạn, nhưng đồng thời cũng là bằng chứng cho “tính người” của bạn.

Bởi vì, đối với một tình bạn chân thành, người ta không cần phải giấu giếm điều gì và cũng chẳng có nơi nào để giấu giếm.

.....

Tôi quan tâm đến cảm xúc của bạn bè tôi.

*Tôi luôn dành thời gian lắng nghe họ
và tôi nhận thấy chính bản thân mình phản chiếu nơi họ.*

Và tôi cũng để cho bạn bè lắng nghe tôi.

HÃY KIẾM NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP

Nếu thích, bạn cứ việc đưa ra các lập luận lí giải cho việc bầu trời sẽ sụp đổ.

Có lẽ luận cứ của bạn sẽ đúng trong một tình huống nào đó, nhưng loại lý lẽ tiêu cực đó thật sự không thể đứng vững sau một thời gian dài.

Lý lẽ tiêu cực hầu như luôn luôn sai lầm, thậm chí cho dù bạn có thể bác bỏ lại rằng luôn có điều xấu sẽ xảy đến với tôi. Thế nhưng, cũng luôn có những điều tốt đẹp đến với bạn.

Điều đáng nói là nếu bạn chỉ chú tâm vào những điều tiêu cực thì bạn sẽ khó có thể nhận ra những điều tốt đẹp đó.

Thế giới có mặt tốt, mặt xấu. Thường thì thế giới tốt đẹp nhất là một thế giới trung hòa được cả hai mặt đó.

Bạn thường đưa ra những lập luận giải thích cho nỗi đau không thể chữa lành được của bạn.

Khi lo lắng, bạn thấy mọi thứ đáng sợ luôn ở xung quanh bạn.

Khi đau khổ, bạn chỉ thấy sự khốn khổ và vô vọng.

Khi tức giận, bạn nhận thấy quanh mình toàn những âm mưu và kẻ thù rình rập khắp mọi nơi.

Khi mặc cảm tội lỗi, bạn cảm thấy thất vọng về chính mình và coi nó như một hình phạt mà bạn đáng phải nhận lãnh, và rồi bạn đánh mất ý chí để vươn lên.

Lẽ dĩ nhiên, khi mọi điều tiêu cực đều xảy đến với bạn, thì cũng có những điều tốt đẹp sẽ đến.

Hãy kiếm tìm điều tốt đẹp.

Hãy biết ơn cho việc tìm kiếm đó.

Việc kiếm tìm điều tốt đẹp của bạn sẽ là một điều tốt đẹp nhất mà bạn sẽ có được.

.....

Tôi biết ơn âm nhạc.

Tôi mang ơn các vì sao.

Tôi cảm ơn những cánh hoa.

Bởi vì, tất cả đều là phần thưởng của tôi trên cuộc đời này.

HÃY ĐỂ MỌI VIỆC NHẸ NHÀNG TRÔI QUA

*B*ạn đang bị tổn thương.

Thương tổn nặng nề.

Người bạn tin tưởng đã phản bội bạn

Những kế hoạch, dự tính của bạn hoàn toàn thất bại.

Bạn đã mạo hiểm và thất bại cay đắng.

Vậy bạn sẽ làm gì trong chuyện này?

Bạn sẽ trả thù, sống trong cơn bức bối, nóng giận, hay sẽ sống héo mòn vì đau khổ?

Nếu bạn có thể làm được gì ngay lúc này để đạt được sự thanh thản thì hãy cố gắng làm ngay đi, nhưng không phải làm điều đó với cái giá bằng việc che giấu nỗi đau của bạn, hoặc giả vờ rằng mọi thứ vẫn ổn.

Bạn cần phải biết buông bỏ những gì không có lợi cho bạn.

Và hãy biết chấp nhận những cảm xúc mà bạn nhận thức rõ trong tâm hồn của mình.

Hãy học hỏi mọi bài học bạn nhận được từ thất bại của mình, những gì gây ra nó và những gì đã không giúp bạn làm nên một sự khác biệt.

Hãy cứu vãn những gì có thể cứu vãn được.

Và hãy buông bỏ những gì chẳng bao giờ có thể xảy ra.

Bởi vì, việc cứ giữ chặt lấy hi vọng về những điều không thể xảy ra là cội nguồn của hầu hết nỗi đau của bạn.

Hãy biết rằng, thật ra sự chịu đựng cũng chỉ là một cách lựa chọn.

.....

Tôi mở rộng bàn tay và buông thả cả thế giới.

Bởi vì tôi ở đây và tôi là tất cả những gì tôi cần.

SỐNG CAN ĐẢM HƠN

Thật sự bạn không cần phải nỗ lực thật nhiều mới có thể làm cuộc sống của mình tốt đẹp hơn, mà chỉ cần một ít nỗ lực.

Bạn không cần phải leo lên đỉnh Everest mà bạn chỉ cần bước từng bước nhỏ.

Hãy sống can đảm hơn một chút.

Như việc ăn kiêng mà bạn đang cố gắng mỗi ngày nhất định sẽ thành công nếu bạn sống can đảm hơn một chút.

Hoặc công việc bạn đang làm sẽ tốt đẹp nếu bạn tìm được can đảm để làm việc vất vả hơn một chút.

Những việc mà bạn sợ hãi, những thành quả bạn mong ước gặt hái được, những thời điểm khó khăn bạn cần phải vượt qua, tất cả có thể sẽ được giải quyết nếu bạn hành động can đảm hơn một chút.

Bạn không phải giải quyết tất cả những vấn đề của bạn.

Điều bạn cần làm là hãy bắt đầu.

Và sống can đảm hơn một chút.

.....

Tôi luôn sẵn sàng.

Bây giờ tôi đã sẵn sàng.

Tôi có thể và tôi sẽ làm được mọi việc.

.....

ĐỪNG TỎ VỀ MÌNH LÀ NGƯỜI HOÀN HẢO

Những người quen bạn đều biết rằng bạn không hoàn hảo.

Sự thật là không ai là người hoàn hảo cả.

Chỉ khi bạn còn là một đứa trẻ, bạn mới cho rằng người ta có thể trở nên hoàn hảo. Có thể bạn đã từng nghĩ rằng cha mẹ bạn là hoàn hảo để bạn có thể vững tâm rằng họ sẽ cứu giúp bạn khỏi nguy hiểm.

Và rồi bạn nhận ra một sự thật đáng buồn là cha mẹ bạn cũng chỉ là con người.

Có lẽ bạn cảm thấy rằng mình cần phải trở nên hoàn hảo để xứng đáng với tình yêu của cha mẹ mình.

Đó là điều có thể thông cảm được, thế nhưng có lẽ thật khó mà có thể chấp nhận rằng chỉ cần tình yêu của cha mẹ bạn thôi là đã đủ để giúp bạn cảm thấy con người mình như bây giờ thật đáng yêu.

Có lẽ bạn cho rằng nếu mình không trở nên hoàn hảo thì người ta sẽ không yêu mến bạn nữa và họ sẽ bỏ rơi bạn.

Bởi vì, thường thì nỗi sợ hãi đeo bám sâu bên trong mỗi người khi họ cố gắng trở nên hoàn hảo là nỗi sợ hãi sẽ không được yêu mến nữa.

Vậy bạn sẽ làm gì trong chuyện này?

Bạn sẽ không bao giờ trở nên hoàn hảo và cũng chưa từng tồn tại trên cõi đời này cái con người mà bạn từng nghĩ rằng họ là người hoàn hảo.

Vì vậy, hãy từ bỏ việc muốn trở nên hoàn hảo.

Mà điều bạn cần làm là hãy yêu mến bản thân, bất kể mình có khiếm khuyết như thế nào.

Việc chấp nhận sự không hoàn hảo của mình sẽ khiến bạn trở nên đáng yêu hơn.

.....

*Tôi đây, chính tôi đây,
với tất cả những ưu, khuyết điểm của bản thân*

*Tôi không ngóng chờ điều gì
và tôi luôn biết dâng hiến tình yêu của tôi.*

SỐNG CHÂN THẬT

Sống không chân thật là việc cố gắng trốn tránh tất cả những gì mà mình có thể trốn tránh được.

Hầu hết sự không chân thật đều là kết quả của việc cố gắng làm vui lòng người khác, nhất là khi bạn sợ mình sẽ không được yêu mến nữa nếu mình nói lên sự thật, hoặc nói lên cảm nghĩ thực sự của bản thân mình.

Đừng tỏ vẻ quan tâm về những việc mà bạn thật sự chẳng hề quan tâm. Điều đó chỉ khiến người ta mong đợi vào những việc mà bạn chẳng hề có ý định làm. Hãy để ý đến thái độ của mình, nhưng cũng phải sống ngay thẳng giống như vậy.

Người ta sẽ càng chán ghét bạn vì đã lừa dối họ hơn là việc bạn khiến họ tổn thương một cách thẳng thắn.

Khi người ta nhận ra điều bạn làm họ tổn thương, họ có thể tự bảo vệ bản thân mình và giảm bớt những thiệt hại do điều đó gây ra. Nhưng khi bạn lừa dối họ, thì đó là lúc bạn ru ngủ họ bằng cái cảm giác giả dối, rằng họ được an toàn, và như vậy bạn đã khiến họ mất cảnh giác. Lúc này, thiệt hại bạn gây ra sẽ lớn hơn rất nhiều bởi vì sự phản bội của bạn đã khiến nó nặng nề thêm.

Hãy nói lên những gì bạn thật sự muốn nói. Có thể khi làm như vậy bạn sẽ phải nhận được những lời trách móc, phản bác, thế nhưng điều đó còn tốt hơn việc căm ghét bản thân mình vì đã lợi dụng người khác.

Khi bạn sống không chân thật, bạn trở nên vô tình với người khác và không nhận ra rằng bạn đang làm tổn thương và lợi dụng họ. Hoặc tệ hơn, bạn sửa chữa sai lầm của mình bằng cách cho rằng bạn chỉ đang làm những gì mà người khác cũng sẽ làm, nếu họ ở trong hoàn cảnh của bạn.

Khi bạn cố gắng thuyết phục bản thân mình rằng ai cũng sống giả tạo như mình, thì lúc đó đáng vẻ đáng yêu của thế giới tan biến đi, và có vẻ như sẽ chẳng có gì tốt đẹp xảy ra, hoặc cuộc đời sẽ chẳng còn ý nghĩa gì nữa.

Khi người khác trông cậy vào sức mạnh của bạn, thì có nghĩa là họ trông đợi vào tính ngay thẳng, chân thật của bạn.

.....

Tôi muốn làm nên điều khác biệt trong cuộc đời này.

Vì thế, tôi sẽ hành động sao cho phù hợp với những dự tính của tôi.

Và tôi cũng chẳng có gì để giấu giếm.

LÀM NHỮNG GÌ BẠN MUỐN

Lý do duy nhất mà bạn cần để làm những gì bạn muốn là: “Tôi muốn làm điều đó”.

Lý do duy nhất mà bạn cần để không làm những gì bạn không muốn là: “Tôi không muốn làm điều đó”.

Những người yêu mến bạn sẽ hiểu điều đó.

Còn những người không yêu mến bạn sẽ chẳng thể hiểu được.

Vì thế, bạn không cần phải thuyết phục bất kì ai về bất cứ việc gì. Thực ra, bạn không thể thuyết phục những người muốn kiểm soát bạn trong mọi việc.

Hãy trực tiếp và thẳng thắn nêu ra những điều bạn thích làm hơn.

Hãy bỏ thời gian nghĩ về điều này một chút: Những người phản đối quyết định của bạn chỉ nói lên quan điểm của họ và những việc họ thích làm hơn. Vậy thì tại sao quan điểm của họ về cuộc đời của bạn lại quan trọng hơn chính quan điểm của bạn về cuộc đời của mình?

Bạn sẽ không phản đối nếu người khác làm những việc họ muốn làm. Bạn có thể không thích hoặc không đồng ý, nhưng bạn biết rằng người khác có quyền tự do sống cuộc đời của họ theo bất cứ cách nào họ thích. Và bạn cũng vậy! Như vậy mới công bằng.

Hãy ghi nhớ hai sự giải thích cho việc bạn muốn hay không muốn làm điều gì này, đó là: “*Tôi muốn làm điều đó*” và “*Tôi không muốn làm điều đó*”.

Bạn không cần bất cứ lý do nào để sống như chính bản thân mình.

.....

*Tôi tạo niềm vui, niềm hạnh phúc cho tôi
bằng việc làm những gì khiến tôi cảm thấy vui vẻ, hạnh phúc.*

SỐNG TỰ LỰC

*Đ*ây là một ý tưởng thú vị và nó đem lại nhiều lợi ích tuyệt vời.

Khi bạn sống tự lực, dựa vào chính bản thân mình, bạn sẽ không nợ ai bất cứ điều gì. Không nợ ai bất cứ thứ gì!

Bạn sẽ không bị tổn thương vì sợ làm người khác thất vọng. Bởi vì, những kỳ vọng của người khác vào bạn đơn giản chỉ là những kỳ vọng của họ, chứ nó không phải là nghĩa vụ mà bạn phải đáp ứng cho họ.

Bạn có thể tự mình ra quyết định: đi đâu, làm gì, ở đâu, ăn gì, khi nào đi và khi nào về nhà... Bạn có thể nói tiếng “không” mà không sợ cảm giác tội lỗi nào, và nói “có” mà không sợ mình là người ích kỉ.

Nếu bạn không thể đảm đương được những việc bạn muốn làm mà không có sự giúp đỡ của người khác, thì hãy để điều đó nhắc nhở về những giới hạn khả năng của bạn, như một sự cổ vũ cần được triển khai. Bởi vì, thực tế là nguồn cảm hứng lớn nhất cho khả năng sáng tạo của con người.

Nếu bạn thật sự rất muốn làm việc gì đó thì bạn nhất định sẽ làm được. Bạn sẽ lên kế hoạch hoặc vạch ra hướng đi. Bạn có thể làm được điều đó nếu thật sự bạn muốn làm.

Và nếu bạn không thể vạch ra hướng đi để làm những điều bạn muốn ngay bây giờ, thì sau đó bạn thậm chí sẽ nhận được những bài học còn có giá trị hơn rất nhiều. Có thể bạn phải suy nghĩ lại cách mà bạn sống cuộc đời của bạn, điều làm cho bạn hạnh phúc, điều bạn có thể làm và điều bạn không thể đảm đương được. Có thể công việc của bạn đòi hỏi bạn phải phát huy năng lực nhiều hơn nữa để bạn không cảm thấy mình cần tự tưởng thưởng cho bản thân mình, vì đã chịu đựng công việc nhàm chán đến như vậy.

Một cuộc sống hạnh phúc tỷ lệ với khả năng thực tế của bạn, chứ không phải với ảo tưởng của bạn.

Một người khỏe mạnh có thể có bất cứ thứ gì họ muốn, nhưng không phải là tất cả.

Một người giàu có có thể không cần bất cứ thứ gì cả.

Nhưng một người nghèo khó sẽ luôn cảm thấy mình thiếu nợ cả thế giới.

.....

Tôi không đòi hỏi người khác điều gì ngoài sự thông hiểu.

Tôi trao tặng những gì tôi cần cho bản thân tôi.

Bất cứ ai yêu tôi rồi cũng sẽ yêu tôi.

Và người không yêu tôi sẽ chẳng bao giờ yêu.

HÃY LÀM CHO CUỘC SỐNG CỦA BẠN TỐT ĐẸP HƠN

*Đ*iều này phụ thuộc hoàn toàn vào chính bản thân bạn.

Sẽ là ai khác biết điều bạn muốn hay bạn cần mà không phải là chính bạn?

Nếu cứ ung dung chờ đợi điều tốt đẹp, hoặc tình yêu nào đó sẽ đến để làm cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn, thì tốt nhất là bạn hãy tìm một chỗ ngồi thật thoải mái để chờ đợi.

Vì sẽ chẳng có ai đến đâu.

Thế nhưng đó lại là một điều tốt cho bạn, bởi vì nếu có người đến và hứa sẽ làm cuộc đời bạn tốt đẹp hơn, thì có thể họ sẽ chỉ làm cho cuộc đời của bạn thêm khốn khổ mà thôi.

Nếu có điều gì trong cuộc đời trở nên tốt đẹp hơn, thì đó sẽ là vì bạn đã làm việc để điều đó xảy ra. Vì vậy, đừng nên trông đợi vào bất cứ điều gì.

Bởi vì, những trông đợi thiếu thực tế và sự thất vọng luôn đi chung với nhau.

Bạn bị ném vào giữa cuộc đời của mình để đảm đương nó. Những người khác chỉ là những người quan sát bàng quan. Dù cho bạn có làm điều gì đó tốt đẹp thì họ cũng hiếm khi để tâm đến. Dù sao nếu có thì họ cũng sẽ hoan nghênh, tán thưởng bạn ở một vài điểm, thế nhưng những chỗ đó lại là vì lợi ích của họ. Những lời bình luận tiêu cực của họ cũng chỉ liên quan đến bản thân họ nhiều hơn là với bạn. Vì thế, sự ngợi ca không bao giờ có đủ sức mạnh để làm cuộc đời của bạn tốt đẹp hơn, và những sự chỉ trích cũng chỉ có giá trị giới hạn trong một chừng mực nào đó mà thôi.

Hãy xây dựng cuộc đời của bạn theo những năng khiếu, những thiên hướng của bạn và những việc bạn thích làm.

Hãy làm cuộc sống của bạn tốt đẹp hơn và bạn sẽ là vị quan tòa quyết định cho những gì mang lại điều tốt đẹp cho bạn.

Bạn phải sống cuộc sống này, thế nên bạn chỉ còn cách là yêu mến nó.

.....

Tôi yêu cuộc đời tôi.

Tôi yêu cách thức mà tôi yêu cuộc đời này.

*Tôi luôn dự tính những điều tốt đẹp nhất
cho bản thân tôi.*

TRÁNH XA CUỘC ĐỜI

Về điều này thì bao giờ nói cũng dễ hơn làm.

Mọi nhà kinh doanh đều làm cho bạn tin và dễ dàng sa vào vòng nợ nần với một nụ cười trên môi. Sự phát triển kinh tế của họ phụ thuộc vào việc bạn chi tiêu nhiều hơn so với số tiền kiếm được. Bạn được khuyến khích sống cho bây giờ, trả nợ sau này và tiếc thương cho quá khứ.

Nếu bạn vay mượn từ tương lai của bạn, bạn sẽ giới hạn khả năng phát triển của bản thân và sẽ sống một cách đầy lo âu trong hiện tại. Khi mắc nợ, bạn than vãn quá khứ đã qua nhưng hầu như lại chẳng học được gì từ quá khứ.

Bạn vay mượn bạn bè của mình, rồi thì bạn đánh mất luôn cả những người bạn.

Bạn vay mượn gia đình của mình và rồi bạn mãi mãi sẽ chỉ là một đứa trẻ trong con mắt của họ.

Bạn không thể tạo được cuộc sống hạnh phúc chỉ với một tấm thẻ tín dụng. Bởi vì, càng vay mượn nhiều bao nhiêu, bạn sẽ càng sống không hạnh phúc bấy nhiêu.

Một ý tưởng tốt là hãy xem xét lại mọi lý do bạn đưa ra để đi vay mượn và làm thế nào bạn có thể trả được món nợ đó trong tương lai. Rồi thì, bạn sẽ nhận ra là có thể bạn đã hoàn toàn sai lầm khi đi mượn nợ.

Đừng nên chán nản về việc này. Tuy nhiên, nếu bạn thật sự cảm thấy chán ngán thì có lẽ số nợ của bạn đã quá lớn để bạn áp dụng những gì bạn vừa được đọc. Vì vậy, bạn càng phải cần nỗ lực nhiều hơn nữa để tránh sa vào vòng nợ nần.

Hơn nữa, liệu có thể nào một người khôn khéo và làm việc chăm chỉ như bạn lại có những quyết định sai lầm như thế về vấn đề tiền bạc?

Bạn đã gắng mua niềm hạnh phúc. Có lẽ vào lúc này bạn đã có kinh nghiệm về việc mắc nợ, hoặc đã cầm cố tài sản đến lần thứ hai. Thế nhưng, cho đến nay mọi việc vẫn chẳng thay đổi gì nhiều. Bởi vì, món nợ lớn đó chỉ là một phần nhỏ của tảng băng tuyết vọng của bạn.

Vậy phải đợi đến khi nào bạn mới học được điều này?

.....

*Tôi chấp nhận vị thế lúc này của tôi
và cách thức tôi đạt được vị trí như ngày hôm nay.*

THA THỨ

Đã đến lúc bạn phải tự hỏi cái gì khiến bạn phải giữ khư khư sự đau khổ của mình?

Để biện hộ cho cơn nóng giận của bạn và làm cho bạn cảm thấy thoải mái hơn khi bạn đang nung nấu mưu đồ trả thù? Sống với một tâm hồn chỉ toàn thù hận thì không phải là một lẽ sống tốt đẹp, và khi bạn không biết tha thứ, bạn sẽ bị đóng băng trong sự thù hận.

Phải chăng bạn không muốn tha thứ? Có thể bạn có những lý do, hoặc một loạt các lý do hợp lý để bạn không thể tha thứ được. Không cần phải bàn cãi về việc bạn thật sự đã bị tổn thương như thế nào, nhưng tại sao chính bạn lại là người vẫn phải chịu đựng sự tổn thương này?

Biết tha thứ là bước kế tiếp và cũng là bước cuối cùng.

Tha thứ là biết buông bỏ nỗi đau thương, lòng thù hận của bạn.

Nếu bạn cứ cố giữ nỗi đau của mình chỉ vì bạn muốn cho người làm bạn tổn thương biết rằng họ đã gây sự đau đớn đến như thế nào cho bạn, hoặc nếu bạn cứ làm những việc để tự làm khổ mình, để khiến mình luôn tự chuốc lấy thất bại, để thành công trôi vượt qua cuộc đời của mình, để

thể hiện nỗi đau của mình bằng cách sống như một người bị tổn thương, thì có lẽ bạn đang phạm phải một sai lầm rất lớn.

Giả sử như người làm bạn tổn thương có thể bị sự đau khổ của bạn tác động mà cảm thấy có lỗi, cảm thấy hối hận và bồi thường cho bạn, thì rõ ràng là họ không bao giờ là loại người có thể làm tổn thương bạn lúc trước được.

Cuộc sống luôn trở nên phức tạp hơn khi bạn chỉ biết che giấu nỗi đau và mong chờ người khác đến xin lỗi bạn. Nỗi đau bị che giấu đó dần dần sẽ biến thành cơn thịnh nộ và biến bạn trở thành nạn nhân của chính mình.

Nếu bạn chỉ biết mong đợi người khác sẽ chuộc lại lỗi lầm mà họ đã gây ra cho bạn, thì bạn sẽ chỉ luôn thất vọng mà thôi.

Việc biết tha thứ cũng ngang với việc bạn xứng đáng được tha thứ.

Bạn cần biết tha thứ nếu bạn muốn yêu lại lần nữa.

.....

Tôi buông xả nỗi đau, niềm hận.

Tôi buông trôi quá khứ vào màn đêm.

Tôi ở đây, giờ này, phút này.

Và nỗi đau của tôi đã dần tan biến mất.

NHẬN TRÁCH NHIỆM

Nếu mọi chuyện trở nên xấu đi, có thể bạn sẽ bị khiển trách, thế nên hãy nhận trách nhiệm ngay từ bây giờ và làm cho mọi việc đi đúng hướng bạn muốn.

Khi bạn không nhận trách nhiệm, tức là bạn đã đầu hàng trước sự kiểm soát của người khác. Những người khác chẳng bao giờ để tâm đến lợi ích của bạn, bởi vì họ thật sự không hiểu bạn. Và nếu họ để tâm đến bạn, thì tại sao họ phải làm những gì mà lẽ ra bạn phải tự mình làm lấy? Vì vậy, hãy nhận thức rõ lợi ích của bản thân mình và hành động.

Hãy chịu trách nhiệm về những gì bạn đã làm và những gì bạn đã lảng tránh. Đó là bước đầu tiên để bạn được sống tự do.

Món quà quý nhất mà bạn có thể trao cho con cái của mình là tập cho chúng biết tự chịu trách nhiệm.

Bất cứ khi nào bạn chịu trách nhiệm cho người khác, thì đó là lúc bạn giới hạn khả năng phát triển của họ. Có thể lúc đầu họ sẽ cảm ơn bạn, thế nhưng bạn càng gán trách nhiệm cho họ nhiều bao nhiêu thì họ sẽ càng oán hận bạn bấy nhiêu.

Hãy nhận trách nhiệm để biết mình cảm thấy như thế nào, mình cần gì và muốn gì. Nếu bạn không biết chịu trách nhiệm thì những lời bạn nói sẽ chỉ là những lời vô nghĩa, rỗng tuếch.

Hãy chịu trách nhiệm cho tất cả những gì xảy đến với bản thân mình, bởi vì những điều đó sẽ hình thành con người bạn, dù bạn có tạo ra nó hay không.

Bạn phải chịu trách nhiệm cho sự đau khổ của bạn.

Bạn phải chịu trách nhiệm cho cuộc sống hạnh phúc về sau của mình.

Rồi thì trách nhiệm mà bạn chấp nhận lãnh nhận đó sẽ không còn là một gánh nặng nữa.

Có thể bạn không phải chịu trách nhiệm cho những gì xảy đến với bạn, nhưng bạn phải chịu trách nhiệm cho những gì bạn cảm nhận và cách mà bạn phản ứng với những điều đó.

.....

*Tôi nhận trách nhiệm cho tất cả mọi thứ
trong cuộc đời của tôi.*

Tôi chịu trách nhiệm cho những gì tôi đang sống

*Tôi sẽ chịu trách nhiệm cho những gì
tôi trở thành trong tương lai.*

KHI NHỮNG KÍ ỨC ĐAU THƯƠNG TRỖI DẬY

Khi điều này xảy ra, đừng chống lại nó.

Hãy chịu đựng nó nhưng đừng để nó khiến bạn phải ân hận, day dứt.

Hãy để những kí ức và cảm xúc cũ nhẹ nhàng trôi qua trong bạn.

Nỗi buồn thất tình, sự khiển trách, sự phản bội hay một nỗi đau làm bạn tổn thương quá mức. Một khi trỗi dậy, chúng thường khiến bạn cảm thấy bối rối, khiến bạn phải ngừng lại trên con đường của mình.

Hãy đo lường mức độ đau thương, nhưng hãy chuẩn bị đo lường chúng với một khoảng cách thời gian an toàn.

Hãy nhớ rằng: nỗi đau đã là quá khứ, nên sự bực bội rồi cũng sẽ phai nhạt đi.

Thế nên, đừng cố lảng tránh những cảm xúc đau thương hoặc kí ức đau buồn đó.

Nếu bạn để nó trôi qua mà tìm cách không kháng cự, thì nó sẽ nhẹ nhàng trôi qua.

Nếu bạn cố gắng lảng tránh, nó sẽ lại trỗi dậy, sẽ khiến bạn phải làm điều gì đó để giải tỏa những áp lực đó.

Đó là cách mà nỗi đau, áp lực cũ trỗi dậy trước khi nó phai nhạt hẳn đi. Những nỗi đau sẽ đến với bạn như những cơn sóng dữ tràn bờ.

Làm sao bạn có thể ngăn cản được một cơn sóng?

Hãy nhẹ nhàng vượt qua sự tái hiện của những cảm xúc cũ, nhưng đừng cố kéo chúng lại. Bởi vì, nếu cứ cố níu kéo nó, bạn sẽ tiêu tốn hết sức lực của mình, mất niềm tin nơi bản thân mình, nghi ngờ vào sức mạnh và tất cả khả năng của mình, và rồi bạn sẽ giầy vò cuộc sống của chính mình.

Hãy để những nỗi đau cũ qua đi, đồng thời hãy nhận tất cả những gì chúng mang lại, rồi một lúc nào đó tự chúng sẽ trôi qua. Nỗi đau sẽ giảm dần và khả năng chúng trỗi dậy cũng ít đi.

Và rồi, bạn sẽ cảm thấy thanh bình trở lại.

.....

Tôi thả lỏng cho những kí ức trỗi dậy như nó xảy ra.

*Tôi chấp nhận để quá khứ quay lại
nhưng không sống trong quá khứ.*

*Tôi để những cảm xúc cũ nhẹ nhàng qua đi
trong cuộc sống của tôi.*

*Tôi chấp nhận tất cả chúng như những điều đã xảy ra,
như tất cả những điều đã qua.*

Tôi chấp nhận tất cả chúng như tất cả những gì của tôi.

CHẤP NHẬN CÁI CHẾT CỦA BẠN

Cuộc sống này có ý nghĩa gì nếu bạn không chấp nhận cái chết của chính mình?

Đừng để sự ám ảnh về cái chết cản trở cuộc sống của bạn.

Bạn không bất tử và bạn là điều quý báu trên cuộc đời này, vì vậy bạn mới gặp phải vấn đề này. Do đó, bạn cần phải chăm sóc tốt cho bản thân mình chứ không phải chịu sự ám ảnh bởi sức khỏe của mình, bạn cần phải an toàn nhưng vẫn phải thực hiện những cuộc mạo hiểm hợp lý.

Cái chết sẽ đến như một người bạn vào ngày cuối trong cuộc đời khi bạn già yếu, và không thể đi tiếp con đường của mình được nữa, chứ không phải vì bạn đã liều lĩnh cả gan thử xem mình có bất tử hay không. Nếu bạn cứ cố từ chối cái chết, thì cuối cùng bạn sẽ đánh mất chính cuộc đời của mình.

Chết không phải là một sự lựa chọn. Cũng giống như cuộc sống, nó được áp đặt cho chúng ta.

Do đó, cách tốt nhất để chuẩn bị cho cái chết là việc nhận ra bản thân mình.

Việc bạn đang đứng ở đâu, có được những gì khi cái chết xảy đến với bạn không quan trọng, vấn đề là bạn đã đi đúng hướng, thực hiện đúng cuộc hành trình của mình để đạt đến đích điểm mà mình đã lựa chọn.

Cuộc đời của bạn là một cuộc phiêu hành, vì thế, cái chết chỉ là một lời nhắc nhở. Việc nhận thức được mình sẽ chết sẽ thúc đẩy bạn nhanh chóng khởi hành trên con đường của mình một cách đúng đắn.

Bạn là ai?

Tại sao bạn ở đây?

Bạn sẽ đi đâu?

Bạn sẽ để lại gì sau lưng?

Bạn sống khoan thai, thoải mái bằng việc sống chân thật từng phút giây, giải quyết những khó khăn, vướng mắc mà cuộc đời đem lại cho bạn, bằng việc cảm nhận thẳng thắn nỗi đau của bản thân mình, tìm kiếm niềm vui, dâng hiến tình yêu và cả bằng việc sống mà không mong chờ vào bất cứ điều gì.

Vào cuối đời, bạn sẽ chết. Hãy chấp nhận điều này.

Cuộc đời của bạn chỉ là phần thưởng riêng cho bạn. Vì vậy, hãy sống và chết sao cho xứng đáng.

.....

Tôi sống từng phút giây trong cuộc đời của tôi

Và tôi luôn đổi mới bản thân mình mỗi ngày.

ĐỪNG SỐNG LƯỜI BIẾNG

Chẳng có người nào thật sự muốn làm việc, nhất là khi phải làm việc của người khác và phải hướng đến cái mục tiêu mà chẳng liên quan gì đến cuộc đời của mình.

Khi bạn không tìm thấy mục tiêu trong công việc mình đang làm thì bạn sẽ rất dễ trở nên lười biếng.

Rồi thì, tiền bạc cũng không còn là mục tiêu khích lệ bạn làm việc nữa. Tiền bạc là như thế đấy. Theo đuổi đồng tiền chỉ khiến bạn điên dại.

Cho dù bạn có giành được giải thưởng trong một cuộc vui nào đó thì một lúc nào đó bạn có thể sẽ nhận ra một điều đáng buồn là: sau khi gạt hái được một biểu tượng vô nghĩa nào đó, bạn sẽ lại chỉ tiếp tục quanh quẩn trong một vòng tròn lẫn quẩn, lại tiếp tục làm vui lòng người khác.

Chẳng phải bất cứ điều gì dù có giá trị và thật sự có giá trị như thế nào thì cũng chẳng liên can gì đến bạn sao?

Khi bạn làm những gì bạn yêu thích, bạn sẽ chẳng bao giờ lười biếng. Tuy nhiên, đôi khi chỉ vừa cảm thấy bất an, lo sợ, bạn đã vứt bỏ công việc mình yêu thích đi. Và bạn lo sợ cũng phải thôi, bởi vì bạn không muốn

nhận ra những sự thật khó chịu về bản thân mình. Cái sự thật khiến bạn phải lo sợ đó sẽ làm bạn kiệt sức.

Nó có thể sẽ chỉ ra rằng bạn chẳng có khả năng như bạn mong muốn.

Hoặc bạn không có tài như bạn mong đợi, vì thế bạn thật sự sẽ phải làm việc chăm chỉ để đạt đến thành công.

Hoặc bạn chẳng đặc biệt như bạn muốn, và vì thế bạn chẳng có chiến tích huy hoàng nào đáng nói.

Hoặc bạn chẳng độc đáo như bạn muốn, và vì thế bạn phải làm việc thật nhiều để trưởng thành.

Hãy tham gia vào các câu lạc bộ. Nếu bạn dám làm những gì bạn nghĩ mình cần phải làm, có thể bạn sẽ phải đau buồn nhận ra rằng bạn chẳng giỏi như bạn nghĩ, thế nhưng cũng có thể bạn sẽ nhận ra rằng bạn cũng chẳng ngu dốt như bạn lo sợ.

Cuộc đời của bạn đã bắt đầu từ rất lâu rồi. Liệu bây giờ bạn có đi đúng hướng không? Liệu bạn có đang làm những gì mình muốn nó phải được hoàn thành không?

Vậy thì giờ đây mọi sự lười biếng của bạn là vì cái gì?

.....

*Tôi tìm kiếm công việc của đời tôi,
cuộc sống và mục tiêu của tôi.*

*Tôi không lo sợ phải khám phá giá trị của bản thân mình.
Bởi vì, tôi thật sự yêu mến bản thân mình.*

TIN VÀO CHÍNH MÌNH

*N*ếu bạn không thích làm theo ý trên. Cũng không sao, bạn đừng tin vào chính mình.

Thế nhưng, nếu bạn không tin vào chính mình, bạn buộc phải tin vào bất kì ai quan tâm, lo lắng cho bạn.

Hoặc bạn lại quá tin tưởng vào bản thân mình đến nỗi bạn không chấp nhận bất kì khiếm khuyết hay lỗi lầm nào của mình. Một số người cần tin vào bản thân họ 100% chỉ để họ cảm thấy tin tưởng hoàn toàn vào bản thân họ. Thực ra thì, việc phải tin tưởng vào bản thân 100% có thể giống với việc chẳng tin tưởng tí nào vào bản thân mình.

Bạn cần phải tin vào bản thân mình để thể hiện mình, để trao tặng, để chấp nhận, để yêu và để sống thẳng thắn, cởi mở. Niềm tin vào bản thân là nguồn lực quan trọng nhất của bạn.

Niềm tin vào bản thân của bạn là sự xác nhận quan trọng nhất mà bạn từng nhận được. Nếu mọi người đều đặt niềm tin vào bạn, nhưng bạn lại không tin tưởng ở mình, thì bạn sẽ chẳng bao giờ dám mạo hiểm để tìm kiếm mục tiêu cho mình, để hoàn thành công việc hay để tìm kiếm một tình yêu đích thực.

Niềm tin của người khác dành cho bạn rất quan trọng, nhưng chỉ đủ quan trọng để nhắc nhở bạn rằng bạn cần phải tin tưởng vào chính mình,

bởi vì niềm tin của người khác sẽ chẳng có ý nghĩa gì nếu chính bạn lại không tin tưởng vào bản thân mình.

Bạn sẽ luôn chịu sự cô đơn trong việc tin vào chính mình, thậm chí cho dù bạn có nhìn lại quá khứ vào lúc mà mọi người cùng chung vai sát cánh bên bạn, ngợi ca bạn, thúc đẩy bạn vươn đến thắng lợi. Tuy nhiên, cuối cùng vẫn chỉ có niềm tin của bạn mới dẫn bạn đến thành công thắng lợi.

Khi chẳng có người nào tin tưởng vào bạn thì thật khó để bạn tin tưởng vào bản thân mình, tuy nhiên niềm tin của bạn luôn luôn là sự sáng tạo, là ý tưởng về phần con người tốt đẹp nhất của bạn, là việc biết chấp nhận và là giấc mơ của bạn. Bạn vẫn có thể tạo ra niềm tin đó. Bạn đã luôn làm như vậy, và bạn cũng luôn cần phải làm như vậy.

Bạn là chứng nhân đặc lực nhất cho kinh nghiệm của bạn. Nói một cách bóng gió thì, nếu bạn phát huy được năng lực bản thân mình để một ngày nào đó bạn có thể làm thay đổi cả thế giới, thì cũng chỉ có bạn mới là nhân chứng cho điều đó.

Những người làm được điều đó tin rằng bản thân họ có thể vượt qua mọi khó khăn, gian khổ.

Vì vậy, hãy tin tưởng vào niềm đam mê của bạn.

Tin tưởng vào tài năng của bạn.

Và tin vào mục tiêu của bạn.

Thậm chí cho dù bạn không có những điều đó.

.....

Tôi tin tưởng vào bản thân tôi.

Tôi tin vào tài năng của tôi.

BẠN XỨNG ĐÁNG

*B*ạn xứng đáng có được những điều tốt đẹp nhất. Đó là sự thật.

Bạn xứng đáng, thậm chí cho dù bạn có cho là mình không xứng đáng.

Liệu bạn có nghĩ rằng bạn đáng bị đối xử tệ bạc? Dĩ nhiên, là không. Bạn không đáng bị đối xử tệ bạc.

Thế nhưng, một sự thật đáng buồn là bạn chỉ xứng đáng với những gì bạn chấp nhận.

Nếu bạn không thích những gì đang xảy đến với bạn, thì việc nói và làm gì về những điều đó là tùy vào bạn.

Đừng than phiền. Bạn xứng đáng đúng với những gì bạn phải chịu đựng.

Đừng mong đợi người khác thay đổi.

Bạn xứng đáng với những điều tốt đẹp nhất.

Bạn phải nhận lãnh những điều ít tốt đẹp hơn chỉ bởi vì bạn không tin rằng mình xứng đáng nhận được những điều tốt đẹp nhất.

Bạn sẽ phải vượt qua sự nghi ngờ bản thân để tin rằng mình xứng đáng. Niềm tin rằng mình xứng đáng của bạn sẽ cho phép người khác trao tặng bạn những gì bạn xứng đáng và bạn có thể trao tặng lại cho cả thế giới.

Bạn xứng đáng trao tặng những điều tốt đẹp nhất của bạn cũng như lãnh nhận được những điều tốt đẹp nhất. Thế giới xứng đáng được biết đến bạn. Thực tế là, thế giới cần được biết đến bạn.

Có thể điều làm cho bạn không cảm thấy mình xứng đáng là bạn đã không dâng hiến đủ những gì mà bạn đã trao tặng.

.....

*Tôi xứng đáng với mọi điều tốt đẹp
mà tôi có thể tưởng tượng ra được,
với mọi niềm vui mà tôi có thể nhận lãnh,
với tình bạn hữu và với việc yêu mến bản thân mình.
Và với mọi điều tốt đẹp, tôi đều xứng đáng được nhận.*

HÃY VUI MỪNG

*H*ãy vui mừng và hãy vui mừng vì:

Bạn còn sống.

Bạn đã thành công.

Mặc dù có thể bạn vấp ngã, nhưng bạn vẫn còn đây.

Hãy mừng vui vì,

Bạn vẫn cảm nhận được:

Tiếng chú chim ruồi viếng thăm bè bạn,

Làn gió thoảng mang hơi thở mùa xuân về,

Tiếng xe chạy,

Tiếng thúng gạo,

Ánh trời chiều tím thẫm pha lẫn làn sương nâu đen vàng vọt,

Đóa hoa hồng vươn khế nở khoe đôi cánh mỏng manh.

Hãy vui mừng.

Vì bạn vẫn còn cảm nhận được:

Tiếng khóc của chính mình.

Bạn biết rằng mình luôn được tưởng nhớ.
Và biết rằng:
Có cơn gió mang theo thông điệp của hy vọng.
Bạn từng yêu và đã một lần được yêu.
Mọi âm nhạc và nghệ thuật đều chỉ hướng đến bạn.
Bạn đi đúng hướng.
Bạn đã biết tha thứ.
Nước từ trời sẽ rửa trôi mọi lỗi lầm cho tất cả chúng ta.
Bởi vì:
Dù sao đi nữa, chúng ta cũng chỉ là con người.

.....

Tôi vui mừng trước sự hoàn thiện và bất toàn của tôi.

Tôi chúc tụng tiếng cười qua làn nước mắt của tôi.

Tôi chúc tụng bây giờ.

Tôi chúc tụng cuộc đời.

ĐỪNG TRANH CÃI

Cứ cố tranh cãi là việc làm vô ích.

Vì người ta đã có ý kiến, quyết định của họ rồi.

Bạn hy vọng sẽ làm được gì khi lớn tiếng biểu lộ ý kiến của mình?

Để thay đổi nhận thức của người khác về bản thân bạn sao?

Bạn không thể thuyết phục người khác rằng bạn rất tuyệt. Dĩ nhiên bạn có thể gắng làm điều đó, nhưng bạn sẽ chỉ tạo ra việc nghi ngờ vào bản thân mình hơn.

Nếu bạn cho rằng bằng cách quát to vào mặt người khác là bạn đã thay đổi được ý nghĩ của họ, thì bạn chỉ đang tự lừa mình. Điều bạn làm đó chẳng qua chỉ là việc bắt nạt họ mà thôi.

Đe dọa, dọa nạt người khác chỉ đem lại sự oán hận chứ chẳng đem lại chút tôn trọng nào cho bạn.

Hơn nữa, bạn cũng chẳng thể làm người ta phải thích bạn được.

Vì thế, cứ cố giành giật tình yêu của người khác bằng cách tranh cãi, lý sự thì thật là buồn cười nếu không nói là quá vô liêm sỉ. Bởi vì, cứ cãi lý để giành giật lấy tình yêu thường trở thành sự lăng mạ, sỉ nhục người khác. Khi bạn cố thuyết phục ai đó yêu bạn, thì việc bạn làm chỉ là mời gọi người

ta hãy lợi dụng bạn đi và rồi chắc chắn là bạn sẽ phải trả giá cho việc đó.

Khi bạn cãi vã với người bạn yêu mến thì rốt cục bạn cũng chỉ cảm thấy sai lầm và trống rỗng, rồi bạn sẽ luôn phải thuyết phục mình rằng người đã bị bạn làm tổn thương đáng phải nhận lấy điều đó. Hoặc tệ hơn nữa, trong trường hợp mà bạn vừa muốn giành lấy tình cảm của người ta, nhưng lại vừa không thể thừa nhận rằng bạn muốn có tình cảm của họ và cũng không thể chấp nhận tình cảm đó của bạn.

Khi tranh cãi, bạn chẳng bao giờ có thể giải quyết được điều gì. Bạn chỉ đưa bản thân mình đến ngưỡng cửa của sự thất vọng và người kia cũng sẽ cảm thấy như vậy. Cả hai bạn không những không thể hiện được phần con người tốt đẹp nhất của mình mà càng lúc các bạn chỉ càng cảm thấy tệ hại hơn.

Nếu bạn nhất định phải hét lớn lên thì hãy hét lên một mình, ít ra thì bạn sẽ không phải cảm thấy thất vọng khi những nỗ lực của mình đã không đem lại điều gì.

Hơn nữa, bạn sẽ không cảm thấy có lỗi vì đã quá nóng giận và mất kiểm soát bản thân mình.

.....

Tôi để người khác sống như chính bản thân họ.

Tôi chấp nhận có sự bất đồng giữa chúng tôi.

*Tôi biết là có sự khác biệt giữa bản thân tôi
và những người khác, nhưng tôi không tranh cãi về điều đó.
Thắng lợi của tôi là việc tôi sống như chính con người của tôi.*

BIẾT LẮNG NGHE

*T*ôi có một lời khuyên hữu ích cho bạn: Hãy biết lắng nghe.

Khi người khác nói, hãy biết lắng nghe, hãy để họ bộc lộ những suy nghĩ, ý kiến và cảm xúc của họ, nhất là tình cảm của họ. Đừng chỉ để họ nói không mà phải lắng nghe những gì họ nói. Hãy chú ý lắng nghe và cố gắng thông hiểu họ.

Hãy biết lắng nghe. Bạn không cần phải đồng ý với họ. Thực ra, việc bạn có đồng ý với họ hay không không phải là vấn đề quan trọng. Không nên biểu lộ ý kiến và cảm nghĩ của mình khi người khác đang bộc lộ ý kiến và cảm xúc của họ. Bạn có khó khăn trong việc lắng nghe người khác không? Bạn có cảm thấy mình cần phải biểu lộ ý kiến của mình để người khác biết bạn nghĩ gì không? Thế nhưng, khi người khác đang nói, chẳng ai để ý đến ý kiến của bạn, và bạn sẽ “mất điểm” nếu cứ cố nêu ý kiến của mình.

Hãy lắng nghe mà không chờ cơ hội để đưa ra ý kiến của mình, hoặc chộp lấy sai lầm của họ và “chỉnh” họ. Những lý lẽ và ý kiến của người khác chắc chắn đầy rẫy những sai lầm và không chính xác. Vậy thì đã sao? Chẳng phải bản thân bạn cũng như vậy sao?

Hãy biết lắng nghe trong sự im lặng chân thành. Điều đó sẽ không khiến bạn buồn chán đâu. Bạn không cần phải chứng tỏ quan điểm của mình. Hãy chỉ lắng nghe. Mọi người đều nghĩ người biết cách lắng nghe giỏi là người khôn ngoan.

Hãy biết lắng nghe. Bạn không cần phải thuyết phục người khác, bạn chỉ cần thông hiểu họ. Nếu bạn không hiểu được họ, hãy hỏi họ: “Bạn thật sự đang muốn nói về điều gì vậy?” Tuy nhiên, bạn đừng nên biểu lộ ý kiến của mình khi người khác đang nói. Hãy cứ để họ nói.

Người lắng nghe giỏi luôn nghe được những ý nghĩ không được biểu lộ của người khác. Hãy biết lắng nghe những ý nghĩ đó. Khi người khác nói xong, hãy đề cập đến những suy nghĩ sâu bên trong đó. Người khác sẽ biết bạn đã lắng nghe và hiểu được họ.

Rồi mọi thứ sẽ trở nên yên bình, bởi vì người ta cũng đang lắng nghe về việc bạn đang lắng nghe họ. Lúc đó, mọi áp lực sẽ tan biến đi và bạn có thể sống cuộc đời một cách vui vẻ, thoải mái.

Hãy biết lắng nghe. Không có gì so sánh được với việc được người khác lắng nghe.

.....

Tôi lắng nghe khoảng lặng giữa lời nói của người khác.

*Tôi sống trong sự im lặng chân thành,
nơi có sự thông hiểu lẫn nhau.*

Tôi dành một khoảng đời mình cho việc kiến tạo sự yên bình.

SỐNG HÒA NHÃ RỘNG LƯỢNG

*B*ạn không cần phải phán xét thế giới bằng những tiêu chuẩn quá hoàn hảo. Việc đó sẽ chán ngắt và rất dễ gây thất vọng, bởi vì trong tất cả mọi người sẽ chẳng có ai đậu được trong cuộc sát hạch của bạn.

Khi có người khen bạn đã làm tốt công việc, bạn chỉ cần nói lời cảm ơn với họ. Đừng vạch ra bạn đã chịu nhiều thất bại như thế nào để hoàn thành được việc đó. Hoặc giả khi có người nói rằng họ thích quần áo hay sự thể hiện của bạn, thì cũng đừng hạ thấp mình quá. Đó không phải là sự khiêm tốn.

Người ta thường cho rằng tự hạ thấp mình sẽ nâng mình lên cao hơn. Thế nhưng, điều này nghe rất giống với việc bạn chỉ đang mời chào thêm nhiều lời khen ngợi nữa mà thôi. Có vẻ như bạn đang như vậy đấy. Tuy nhiên, điều quan trọng hơn là, nếu bạn hạ thấp người khác, ví như việc nói rằng: “Mày thì biết được cái gì?”, thì điều đó có nghĩa là bạn đang hạ thấp quan điểm của người khác. Điều này chẳng những không đẹp mà hoàn toàn cũng chẳng lịch sự tí nào.

Sống hòa nhã, rộng lượng là việc chấp nhận những lời khen ngợi và sự đánh giá cao của người khác dành cho mình.

Sống hòa nhã, rộng lượng là việc biết rằng mình biết ơn người khác. Không phải bạn là người phát minh ra bánh xe, và dù bạn có cho rằng công việc của bạn giá trị như thế nào đi nữa, thì bạn cũng phải nhờ đến rất nhiều sự giúp đỡ để có thể đạt được thành quả như bây giờ, thậm chí từ sự giúp đỡ của cả những người mà bạn cho rằng họ cản đường bạn. Vì vậy, hãy sống thật hòa nhã, lịch thiệp với mọi người.

Sống hòa nhã, rộng lượng là việc biết tha thứ nợ nần, ân oán của người khác.

Sống hòa nhã, rộng lượng là việc nhận biết những việc người khác đã làm cho bạn, nhất là trong những tình huống cần họ rộng lòng chỉ ra những khuyết điểm của bạn.

Sống hòa nhã, rộng lượng là việc sống sao cho người khác không lãng quên bạn.

Sống hòa nhã, rộng lượng là việc tha thứ cho những lỗi lầm vô ý thông thường. Bởi vì mọi người đều bận rộn ngập đầu trong công việc. Vì thế nếu người ta vô tình phạm sai lầm thì tại sao lại làm lớn chuyện vì việc đó? Liệu có cần thiết cứ phải vạch ra những sai lầm của họ để bạn cảm thấy yên tâm đến như vậy không?

Một khi bạn sống hòa nhã, rộng lượng, những người khác cũng trở nên hòa nhã, rộng lòng với bạn. Hãy nhớ những thái độ của họ, nhìn sự việc tích cực hơn, hãy biết xin lỗi và rộng lòng kết bạn.

Để biết sống hòa nhã, rộng lượng thì việc người ta cần làm chỉ là làm sao cho những tình huống khó khăn trở nên tốt đẹp hơn.

.....

*Tôi biết rằng có những chuyện
thật sự gây ra nhiều rắc rối.*

Nhưng tôi tin rằng mọi việc đều sẽ tốt đẹp.

*Chỉ có sự tuyệt vọng và lo lắng
làm chúng chậm tốt đẹp hơn.*

*Tôi biết rằng tôi có lý của tôi
và họ cũng có lý của họ.*

.....

SỐNG ĐẸP MỘT CÁCH UNG DUNG THƯ THÁI

Việc sống đẹp một cách ung dung, thư thái chỉ làm bạn tốn thêm chút ít thời gian.

Khi bạn vội vã, bạn sẽ mất kiểm soát bản thân, bạn sẽ dễ ngã nghiêng, chao đảo, rồi mục tiêu của bạn sẽ bị xao nhãng.

Cứ ung dung, thư thái để thưởng thức vẻ đẹp xung quanh bạn.

Cứ ung dung, thư thái để ngắm nhìn trật tự hài hòa của thế giới, những dự tính đã thành hiện thực và cả những công trình kiến trúc nơi bạn ở.

Cứ ung dung, thư thái để nhận thức sự cân bằng, sự mất cân đối, ánh sáng, bóng râm, những khu vực từ đông đúc trở nên trống rỗng và từ trống rỗng trở nên đông đúc.

Cứ ung dung, thư thái nhìn ngắm sự khác biệt, sự tương phản, người nâng đỡ cũng như đối thủ của mình.

Cứ ung dung, thư thái để biết bạn hòa hợp với cuộc sống như thế nào.

Cứ ung dung, thư thái để tìm được hướng đi đúng, niềm đam mê và những điều tốt đẹp nhất của cuộc sống.

Cứ ung dung, thư thái để tìm được vị trí của mình trong cuộc đời và để biết rằng trước khi bạn biết sống một cách ung dung, thư thái thì mọi việc vẫn luôn thay đổi không ngừng. Để biết rằng bạn cũng cần phải thay đổi bản thân sao cho hòa hợp với cuộc đời.

Cứ ung dung, thư thái để nhận thức được những gì nằm sâu bên trong người khác, để hiểu được hướng gió thổi, nước thủy triều lên và hình dạng của những đám mây đang nổi dần trong gió.

Cứ ung dung, thư thái để nhìn ngắm cái Đẹp.

Cứ ung dung, thư thái để nhận thức phản ứng của bản thân mình.

Cứ ung dung, thư thái để sống thật đẹp.

Vì cái Đẹp đã thoát ra khỏi bạn, nên nó đã là một tâm hồn khao khát nồng cháy bên trong.

.....

*Tôi hiểu rõ giá trị của tính Thiện tự nhiên
trong linh hồn con người.*

Tôi biết rõ những cánh hoa dễ tàn phai như thế nào.

*Nhưng tôi cũng biết rằng cuộc đời đang lướt qua rất nhanh
và nhận ra được tất cả những vẻ đẹp này có thể trôi qua như thế nào nếu
tôi không biết dành thời gian chú ý đến chúng.*

CUỘC ĐỜI

Mục đích của cuộc đời là khám phá ra tài năng của bạn.
Công việc của cuộc đời là hoàn thiện tài năng đó.
Ý nghĩa của cuộc đời là trao tặng và phân phát tài năng của bạn.

.....

*Tôi biết mình có một mục tiêu.
Tôi tin vào tài năng của chính mình.
Tôi ở đây để trao tặng tài năng đó.
Nếu tôi cảm thấy ngờ vực bản thân mình,
tôi sẽ trao tặng nhiều hơn.*

BÍ MẬT CỦA CUỘC ĐỜI

*Bí mật của cuộc đời là cuộc đời chẳng có bí mật nào hết.
Tất cả chỉ là làm việc thật chăm chỉ.*

.....

*Tôi chào đón mỗi ngày mới để tiếp tục trao tặng.
Tôi trao tặng tất cả cho bản thân mình đến khi tràn đầy
để rồi tôi có thể trao tặng lại cho người khác.*

DÁM SỐNG MẠO HIỂM

Nếu bạn không làm gì cả, sẽ chẳng có gì xảy ra.

Mọi giấc mơ, kế hoạch, sự xác nhận chiến thắng, việc hàn gắn tình yêu, bầu không khí trong lành để bạn có thể sống ung dung, nhẹ nhàng, một thân hình mới mà bạn muốn có, việc học hành, nghề nghiệp, một mái nhà, cuộc du lịch, lợi lộc và tất cả mọi vinh quang. Tất cả sẽ chẳng có gì xảy ra, nếu bạn không làm gì cả cho cuộc đời của mình.

Tất cả những gì bạn muốn, tất cả những gì bạn ấp ủ, mơ ước, tất cả đều phụ thuộc vào việc bạn dám sống mạo hiểm hay không.

Bởi vì tất cả mọi thứ trên cuộc đời này đều bao hàm một sự liều lĩnh, mạo hiểm. *Tất cả mọi thứ!*

Trên thế giới này không có thứ gì tĩnh tại, bất biến, vì thế lúc nào bạn cũng phải dám sống mạo hiểm.

Bạn mạo hiểm để trưởng thành. Bạn trưởng thành để mãi tươi trẻ, để hy vọng, để tin vào thế giới mà bạn đang sáng tạo nên.

Sống mạo hiểm không phải là một việc dễ dàng. Bởi vì, nếu nó dễ dàng thì nó không còn gì là mạo hiểm nữa.

Bạn mạo hiểm cái gì?

Khi bạn sống mạo hiểm, bạn luôn phải mạo hiểm sẽ đánh mất những điều bạn quan tâm, bởi vì sự mạo hiểm không phải là một bước đi. Mạo hiểm là một bước nhảy dài.

Bạn có thể mất những gì?

Bạn tin rằng mình đang được an toàn? Thế nhưng, bạn sẽ chỉ được an toàn khi nào bạn dám tiếp tục sống mạo hiểm.

Bạn tin rằng mình đang sống hạnh phúc? Nhưng, bạn sẽ chỉ sống hạnh phúc khi nào bạn dám trưởng thành.

Bạn tin rằng mình sẽ hoàn thành công việc? Nhưng, một khi bạn vẫn đang còn sống, thì công việc của bạn luôn chỉ mới bắt đầu.

Bạn cần mạo hiểm để thích nghi, để khám phá, để nhận thức, học hỏi, để buông xuôi, buông bỏ, để thỏa sức nhìn ngắm và chấp nhận thế giới cùng với những gì nó ban tặng.

Bạn cần sống mạo hiểm để nhận ra chính con người của mình.

Bạn cần phải mạo hiểm để sống.

.....

Tôi có thể.

Tôi biết tôi muốn ...

Tôi có thể.

Tôi biết tôi phải ...

Tôi có thể.

Vâng!

Chắc chắn là tôi có thể.

DÁM SỐNG CUỘC ĐỜI CỦA CHÍNH MÌNH

*B*ạn biết rằng mình phải sống cuộc đời của chính mình.

Sống cuộc đời của mình chỉ vì người khác là chưa sống hết mình.

Hãy làm rõ điều này. Những người sống vì lợi ích của người khác nhất đều sống để theo đuổi giấc mơ của họ. Không phải Mẹ Teresa làm những gì Mẹ đã làm chỉ vì Mẹ cảm thấy rằng Mẹ nên làm như vậy, mà bởi vì chính Mẹ muốn làm như vậy. Sự cống hiến của Mẹ là việc rất đặc biệt bởi vì nó xuất phát từ tấm lòng của Mẹ chứ không phải để làm vui lòng người khác. Cuộc đời của Mozart, Einstein và Van Gogh cũng đều giống như vậy.

Giữa việc *nên làm* và *muốn làm* có một sự khác biệt rất lớn.

Sống cuộc đời của chính mình có nghĩa là làm những gì mình muốn làm.

Nếu bạn làm những gì mà bạn cho rằng mình phải làm điều đó, thì nghĩa vụ đó chỉ nên áp đặt cho chính bản thân bạn. Những câu nói như, “Tôi phải theo đuổi ước mơ của tôi”, “Tôi cần phải sống chân thật với chính mình” hoặc “Tôi phải hoàn thành công việc của đời tôi” là những câu nói đầy ý nghĩa. Việc theo đuổi những khao khát nội tâm của mình sẽ đưa bạn

tới việc sống hạnh phúc với con người của bạn. Bạn tiếp tục trưởng thành và trở thành con người tốt đẹp nhất mà bạn mong muốn.

Khi bạn sống chỉ để làm vui lòng người khác, bạn sẽ cảm thấy bị buộc phải làm những việc hoặc trở thành cái mà chẳng liên quan gì đến ước mơ của bạn, khi đó bạn đang phí phạm thời gian của mình. Và nếu bạn cứ phung phí thời gian, thì đến một lúc nào đó bạn sẽ phung phí cả cuộc đời của bạn. Kết cục là bạn trở nên bực bội với cả những người gần gũi với bạn, cũng như với cả những người mà bạn muốn làm vui lòng họ.

Không có bất kì sự đánh giá nào có thể nói lên được hết giá trị của sự hy sinh của bạn khi bạn biết sống hy sinh bản thân mình.

Dù cho đó có là cha mẹ, vợ chồng hay con cái của bạn, thì sau một thời gian bạn sống vì họ, họ sẽ bắt đầu cho rằng bạn sẽ luôn luôn sống vì họ. Rồi khi bạn sống vì họ, họ sẽ không biết cách sống cho bản thân mình, và thế là bạn đã cướp mất lòng tự trọng của họ.

Hãy thay đổi và có thể bạn sẽ khiến cho những người khác sẽ bực bội với bạn, không còn thương yêu bạn nữa, hoặc sẽ gây áp lực khiến bạn phải nhượng bộ. Có thể họ sẽ cho rằng bạn bất công, nhưng làm sao bạn có thể công bằng với bản thân mình được một khi bạn không làm những gì tốt cho bạn?

Cuộc đời của bạn nên hoàn thành những nhu cầu, những khao khát của riêng bạn, cuộc đời đó phải cho phép bạn thực hiện mục tiêu của riêng mình và đi theo những hướng đi mà bạn đã chọn.

Đó là lý do tại sao bạn được ở đây để tìm kiếm tài năng của mình và trao tặng nó.

Đó là công việc của bạn.

Đó là số phận của bạn.

Bạn tạo ra công việc, số phận của chính mình bằng việc sống chân thật với bản thân mình.

Dĩ nhiên, khi bạn thật sự sống cuộc đời của chính mình, bạn vẫn có những nghĩa vụ khác với việc theo đuổi giấc mơ của mình như việc trông nhà, làm những việc vặt vãnh và đóng thuế... Tuy nhiên, ít ra những công việc vặt mà bạn phải làm đó cũng là những phần việc của bạn. Có thể bạn sẽ phải làm lụng cả ngày để lo cho cuộc sống của mình. Những việc đó gắn liền với trách nhiệm của bạn, nhưng cái cảm giác hài lòng khi cuối cùng bạn cũng đã sống cuộc đời của chính mình sẽ nâng đỡ và tạo cho bạn sức mạnh để tiến đến thành công.

Tuy nhiên, không có điều nào nói trên có ý ám chỉ tới việc không nên sống tốt với người khác. Mà tất cả những điều đó thật sự chỉ muốn nói lên rằng, bạn nên làm nhiều việc khác ngoài việc bạn chỉ biết sống tốt với mọi người.

.....

Cuộc đời tôi là phần thưởng,

là tài năng,

là phương tiện,

là giây phút này

và là cuộc sống bây giờ của tôi.

.....

CHỈ NÓI ĐIỀU CHÂN THẬT

Hầu hết những vấn đề khó khăn của bạn đều đến từ việc không nói sự thật.

Những lời dối trá của bạn, thậm chí cả những lời bạn nói dối để an ủi cảm xúc của những người khác, sẽ luôn luôn quay lại ám ảnh bạn.

Nếu bạn thẳng thắn nói với mọi người những gì bạn muốn làm để sống thoải mái hơn, đạt được nhiều hạnh phúc hơn, chứ không bị buộc phải nói vì những tình huống xã giao đời thường, thì người khác sẽ hiểu được vị thế của họ, và sẽ sống chân thật hơn với bạn.

Họ sẽ không mong đợi bạn phải sống khác với con người của bạn. Họ sẽ không cần phải thử thách bạn để hiểu được những dự định của bạn. Và bạn cũng sẽ không phải mất công xin lỗi cho những việc mà bạn không muốn làm hay mất công giải thích lí do tại sao bạn thích làm những gì mình thích hơn. Vì khi đó, tự bản thân họ sẽ hiểu được điều đó.

Việc nói những điều chân thật gắn chặt với việc sống thật với con người của mình. Một người mạnh mẽ luôn nói lên những gì họ muốn làm. Một

con người yếu đuối thì luôn nói dối để làm vui lòng người khác. Người mạnh mẽ nói lên sự thật về những vấn đề của người khác và để họ giải quyết điều đó. Người yếu đuối thì chỉ biết khư khư giữ lấy sự thật trong lòng và rồi chỉ biết chỉ trích, than phiền về việc mình bị đối xử bất công.

Việc nói lên sự thật sẽ làm tổn thương gì đến người khác? Bạn không cần phải nói với người khác rằng họ có vẻ mập quá, ngốc quá hoặc xấu xí quá. Những điều đó thật quá khiếm nhã, thô thiển.

Hãy nói thật về những gì mình cảm nhận, mình muốn, mình thích và những gì mình có ý muốn nói. Nếu người khác cảm thấy tổn thương vì những lời nói thật đó, thì họ sẽ phải tự giải quyết việc đó. Những người khác có thể không thích những gì bạn nói, nhưng họ sẽ tôn trọng bạn vì đã dám nói thật và họ sẽ sống tốt hơn là bạn nói dối họ.

Nếu bạn nói dối chỉ để làm vui lòng người khác, họ sẽ không thật sự tin bạn. Họ sẽ cảm thấy nghi ngờ và đau khổ mỗi khi mà họ cảm thấy có sự không nhất quán trong lời nói của bạn. Bạn sẽ bị gọi tới gọi lui để họ nhồi nhét bạn những thông tin mới nhất, rồi họ sẽ làm bạn suy yếu và cố gắng giăng bẫy bạn. Mọi người đều ghét việc mình bị nói dối, bởi vì nói dối làm họ mất khả năng tự do lựa chọn, và khả năng tự bảo vệ bản thân mình.

Hãy nói sự thật. Và sự thật đó sẽ chỉ “đau” một lần.

Còn những lời dối trá thì lúc nào cũng làm tổn thương người khác.

.....

*Tôi biết được sự thật bằng cách nói lên
những điều chân thật.*

Tôi học nhận biết sự thật bằng cách biết lắng nghe.

*Những điều chân thật tôi nói
sẽ trở thành chính tôi trong cuộc đời này.*

.....

SỰ THẬT

*H*ãy sống cuộc đời của bạn sao cho sự chân thật luôn là người bạn đồng hành của mình.

Sự chân thật là điểm khởi đầu cho sự tự do.

Chân lý là tự do.

Chân lý tự nó giải thích cho chính nó.

Một điều chân thật có thể chứa đủ tất cả mọi người.

Chân lý ở bên trong con người của bạn.

Đừng đấu đá vì nó. Hãy chấp nhận rằng sự thật chỉ gây tổn thương khi nó cần phải làm điều đó.

Chỉ cần một sự thật nhỏ nhoi thôi cũng đủ đánh tan những ảo tưởng sai lầm của bạn, và vì thế chỉ một sự thật thôi cũng có thể khiến cuộc đời của bạn trở nên ngay thẳng.

Sự thật là liều thuốc cho sự mơ hồ, nhầm lẫn.

Chỉ có việc sống trung thành với sự thật mới có thể làm cho bạn được sống một cách thoải mái.

Biết cách lắng nghe sự thật là biết cách thấu hiểu những bí ẩn trong cuộc đời của bạn và tiếp cận chúng.

Người ta sẽ chỉ nói với bạn những điều chân thật khi bạn biết cách lắng nghe. Vì thế, bạn chỉ có thể có được tình yêu của người khác nếu bạn biết cách lắng nghe mọi lời chân thật của họ.

Nếu tình yêu là một cái gì đó thì đó chính là sự thật.

Ở bất cứ nơi nào mà sự thật được nói ra một cách dễ dàng thì ở nơi đó sẽ có rất ít áp lực.

Khi bạn nhận biết được sự thật, bạn sẽ trở nên can đảm hơn.

Khi bạn biết chấp nhận sự thật, bạn mới có thể bắt đầu chữa lành vết thương mà sự thật đó đã gây ra.

Hãy nói sự thật để bạn không phải chịu đau khổ và để bạn có thể tiếp tục yêu cả thế giới.

.....

Tôi muốn biết điều đó thật sự là như thế nào.

Tôi muốn thấy thật sự nó là gì.

Và tôi muốn sống như tôi đang sống.

CHÚ TÂM VÀO CÔNG VIỆC CỦA MÌNH

Những người chỉ biết nhúng mũi vào chuyện của người khác thì cuộc sống của chính họ sẽ chẳng có gì tiến bộ.

Việc biết ai đang cặp kè với ai, ai bị suy sụp tinh thần, ai bị phá sản hoặc ai li dị, không phải việc của bạn.

Những người không vững lòng, dễ dao động luôn nhòm ngó xem người khác đang làm gì. Họ sợ hãi người khác có thể vượt qua họ quá đến nỗi họ không thể chú tâm vào việc thực hiện những mục tiêu của chính họ.

Trừ phi việc đó trực tiếp liên can tới bạn, còn không thì việc người khác nghĩ gì hay làm gì chẳng phải việc của bạn.

Tuy nhiên, nếu bạn muốn biết người khác hay chính bản thân bạn đang như thế nào khi xem xét, lựa chọn những sự kiện bối rối, khi cố phân tích sự thật từ những điều xuyên tạc và chỉ ra bước kế tiếp phải làm gì, thì hãy biết rằng người khác cũng cảm thấy mất rất nhiều thời gian và lo nghĩ trong việc cố gắng che đậy những sai lầm của họ.

Nếu bạn có thể biết được người khác đang nghĩ gì và phản ứng lại như thế nào với việc đó, thì cuộc sống của bạn sẽ điên lên mất. Hãy tin vào điều này.

Việc của bạn không phải là chỉ ra rằng người khác đang làm việc tốt hơn hay tệ hơn bạn. Hơn nữa, làm sao bạn có thể thật sự nói được mình đang so sánh bản thân mình với cái gì?

Bạn cứ việc tự hào về bản thân mình đã làm việc hữu dụng hơn kẻ lười biếng hoặc sống tốt hơn một số kẻ kém cỏi khoe khoang, khoác lác thì có phải tốt hơn không?

Hoặc tệ hơn, bạn sẽ bắt đầu nghi ngờ bản thân mình khi bạn cho rằng người khác vượt lên trên bạn hoặc giả như bạn cho rằng bạn đang ở trên người khác thì có thể bạn sẽ trở nên tự mãn và sẽ đánh mất đà tiến của bản thân mình.

Nếu bạn chỉ biết để tâm vào công việc của người khác, thì sớm muộn gì bạn cũng sẽ làm cái gì đó để thỏa mãn sự tò mò của mình, hoặc sẽ nói hay làm điều gì đó một cách bừa bãi mà sẽ khiến bạn phải hối hận về sau.

Và nếu bạn chỉ để tâm đến những công việc của người khác, thì ai sẽ là người để tâm đến công việc của bạn?

.....

Tôi đang tiến lên phía trước.

Tôi không để tâm đến những gì đang xảy ra bên cạnh tôi.

*Tôi bỏ qua những gì không liên quan
đến mục tiêu của tôi chỉ bởi vì tôi phải quên đi
để tin tưởng vào chính mình.*

Tôi tiếp tục nhìn về phía trước.

Và tin vào bản thân mình.

MỘT TÂM HỒN RỘNG MỞ LÀ MỘT NGƯỜI THẦY TỐT NHẤT

*Một tâm hồn rộng mở là một người thầy tốt nhất.
Sự giáo dục không làm cho bạn sống hạnh phúc.
Thành công cũng không làm bạn trở nên ân cần, tử tế.
Nghèo khó không làm bạn trở nên khôn ngoan.
Giàu sang không mang lại cho bạn tất cả.
Và kinh nghiệm cũng không làm bạn trở nên sáng suốt.
Thế nhưng:
Tình yêu có thể dạy bạn tất cả.*

.....

*Tôi không chờ đợi điều gì ngoài những gì sẽ đến.
Tôi không khao khát gì ngoài những điều cần phải học.
Tôi không là gì cả nhưng tôi sẽ là tất cả.*

TÌM HƯỚNG ĐI CHO MÌNH

*B*ạn là người nghệ sĩ đang sáng tạo cuộc đời của bạn.

Bạn là một tác phẩm đang thành hình.

Những gì bạn tìm kiếm cũng chính là mục tiêu của bạn.

Con người của bạn sẽ bộc lộ qua việc tìm kiếm mục tiêu của mình.

Công việc của bạn luôn là việc tìm kiếm công việc cho mình.

Niềm tin vào bản thân mình của bạn sẽ trở thành cuộc đời của bạn.

Hãy hành động dựa trên những gì bạn tin tưởng là việc làm đúng và những người khác sẽ phải tự lo cho bản thân họ.

Hãy tìm ra điều gì đó để trao tặng cho thế giới và chỉ thực hiện những gì có ý nghĩa cho bản thân bạn.

Đừng cố bắt mọi việc đều phải xảy ra mà hãy tập trung vào một mục tiêu và điều đó sẽ dạy cho bạn tất cả.

Bạn luôn sống cuộc sống mà bạn tạo nên.

Nếu bạn cảm thấy cuộc đời mình chưa đi đúng hướng, hãy sáng tạo ra một cuộc sống tốt đẹp hơn.

.....

Công việc của tôi là hướng đi của tôi.

Tình yêu của tôi là đường đi của tôi.

Quá khứ của tôi là con đường tôi đã đi qua.

Giây phút này là con đường tôi đang đi tới.

Tôi là phương hướng của đời tôi.

ĐỪNG BỎ CUỘC

*H*ãy để những lực tác động tích cực trong cuộc đời bạn chỉ lối đi cho bạn.

Bạn phải dám nhận lấy sự hất hủi để làm được những gì mình muốn.

Bạn phải mạo hiểm nhận lấy thất bại để đạt được thành công.

Hãy học biết thương yêu chứ đừng nên than vãn.

Hãy tìm kiếm đồng minh chứ không phải kẻ thù.

Hãy nghĩ đến những mục tiêu dài lâu của bạn khi vấp phải những khó khăn ngăn ngại.

Thay vì tưởng tượng mọi chuyện tiêu cực khiến bạn tràn đầy sự sợ hãi, thì hãy tạo ra những việc tích cực để hoàn thiện mục tiêu của bạn.

Đừng bỏ cuộc, hãy trao tặng thêm nữa.

.....

Tôi chỉ đầu hàng trước những điều tốt đẹp.

Tôi đến từ sức mạnh của bản thân tôi.

Và tôi trao tặng những điều tốt đẹp nhất của tôi.

LÀM THEO “CON TIM” CỦA MÌNH

*H*ãy làm theo con tim của bạn và dám mơ ước, bởi vì những gì bạn ước ao sẽ trở thành cuộc sống của bạn.

Bạn nên mơ những giấc mơ nào?

Câu trả lời đầu tiên mà trái tim bạn mách bảo là chân thực nhất.

Khi bạn nói lên được sự thật đó cho bản thân bạn, nó sẽ trở nên sáng tỏ đối với cả thế giới.

Hãy làm theo những gì bạn yêu mến.

Việc đó sẽ luôn là một hướng đi đúng.

Khi dự định của bạn rõ ràng, rành mạch, con đường sẽ được mở toang.

Hãy tìm kiếm con đường đó.

Hãy tiến vào trong nó.

Và tin tưởng ở bản thân mình.

Khi bạn mất phương hướng, hãy hướng về bên trong tâm hồn của mình để tìm lại hướng đi cho mình.

Vì nó sẽ luôn luôn ở cùng một chỗ.

.....

*Tôi mở rộng trái tim
để lắng nghe sự thật từ bản thân tôi.*

*Tôi mở rộng trái tim
để tìm thấy hướng đi đúng cho cuộc đời của mình.*

.....

HÃY LÀ CHÍNH MÌNH

*B*ạn sẽ không bao giờ thôi không còn là bạn nữa.

Bạn là chính mình từ khi bạn còn là một đứa trẻ cho đến tận ngày cuối cùng trong cuộc đời của bạn.

Tuy nhiên, bạn chỉ có thể sống tốt đẹp nhất như bạn bây giờ, chứ không phải như bạn đã từng tốt đẹp trong quá khứ, cũng như không phải bạn sẽ sống tốt đẹp nhất trong 20 năm nữa.

Bạn chỉ có thể sống tốt đẹp nhất như chính bản thân của bạn, chứ không phải tốt đẹp trong sự bắt chước người khác, không phải sống theo những chuẩn mực của người khác và bạn chỉ sống tốt đẹp nhất bằng việc hoàn thiện chính bản thân mình.

Hãy là chính mình, chứ không phải trở thành những gì người khác muốn, hoặc bắt bạn phải trở thành.

Ở bất cứ nơi nào mà bạn có thể là chính bạn, thì đó chính là nơi mà bạn phải đạt tới. Bạn không thể sống tốt đẹp nhất ở nơi mà bạn cảm thấy không yêu mến bản thân mình.

Người mà bạn nên sống cùng là người mà qua sự hiện diện của họ làm bạn cảm thấy yêu mến bản thân, yêu mến những điều tốt đẹp của mình nhất.

Khi bạn phải nhượng bộ một phần để sống cùng với người khác, bạn sẽ luôn đánh mất cái phần mà bạn đã hy sinh để được ở cùng với người đó và rồi bạn sẽ nắm giữ người đó làm vật thế chấp cho cái phần bạn đã đánh mất đó.

Khi bạn cô đơn, đó luôn là vì bạn đã đánh mất một phần của bản thân mình.

Công việc của bạn nên liên quan đến bạn. Nó nên là tấm gương phản chiếu những điều tốt đẹp nhất của bạn và nắm giữ những khát khao của bạn. Bạn phải có khả năng tìm lại chính mình bằng việc đánh mất mình đi trong công việc.

Khi bạn chán nản, đó là lúc bạn không sống cuộc đời của chính mình.

Bạn không cần phải cố gắng để là chính mình, bạn chỉ cần phải sống như chính mình.

Hãy là chính mình như chính bạn đang sống như bây giờ.

Mọi phần trong cuộc đời của bạn sẽ cho bạn biết câu chuyện cuộc đời của bạn, bởi vì nếu bạn sống hoàn toàn là chính mình, bạn sẽ được cả thế giới.

.....

Tôi tìm kiếm tôi trong mọi việc tôi làm.

Và tôi tìm thấy tôi.

Tôi mơ giấc mơ của tôi bất cứ nơi nào tôi tới.

Tôi trở thành chính mình.

HÀNH ĐỘNG XUẤT PHÁT TỪ TÌNH YÊU

*H*ành động xuất phát từ tình yêu là việc sống thẳng thắn, cởi mở và chân thành.

Khi bạn hành động xuất phát từ tình yêu, bạn sẽ khởi đầu những hành động của mình với niềm tin rằng bạn xứng đáng và mọi người đều tốt đẹp.

Điều này có ý nghĩa rất lớn.

Bởi vì, nếu cứ đi tìm những điều làm bạn phiền muộn thì nhất định bạn sẽ tìm được nó.

Vì vậy, hãy hỏi mọi người xem bạn có làm điều gì sai không rồi nhất định mọi người sẽ nói cho bạn biết.

Điều tốt đẹp có thể trôi qua và biến mất rất nhanh bởi những nghi ngại và nghi ngờ bản thân của bạn. Vì vậy, hãy tìm xem việc gì đúng và thể hiện ra với mọi người.

Bởi vì, những gì sai trái và khó giải quyết sẽ vẫn còn tác động đến bạn cho đến khi bạn quay trở lại tìm nó. Thế nên, đừng quá lo lắng.

Khi bạn hành động xuất phát từ tình yêu, thì đó không phải là bạn đang làm trò hề cho người khác hay trở thành người bị khinh khi, bởi vì

hành động xuất phát từ tình yêu trước hết có nghĩa là bạn yêu mến bản thân mình. Bạn hành động nhiều hơn vì tình yêu để có thể đem lại ích lợi cho người khác.

Khi bạn hành động xuất phát từ tình yêu, đó là lúc bạn sống cởi mở nhất. Khi sự lừa dối dường như quá rõ với bạn thì bạn ít cảm thấy rụt rè khi nói thẳng ra điều đó.

Khi bạn hành động xuất phát từ tình yêu, đơn giản là bạn đang sống một cách tốt đẹp nhất.

Khi bạn hành động xuất phát từ tình yêu, bạn tạo ra tình yêu xung quanh bạn.

Khi bạn hành động xuất phát từ tình yêu, bạn sống trong một thế giới đầy tình thương yêu.

.....

*Tôi tìm thấy tình yêu
khi tôi nhìn vào sâu bên trong bản thân mình...*

Tôi tạo ra tình yêu khắp nơi quanh tôi.

*Tôi cảm thấy những dấu hiệu của tình yêu
ở khắp nơi tôi nhìn ngắm...*

Tôi biết rằng tôi đáng yêu.

ĐỪNG LẤY LÀM BỰC MÌNH, KHÓ CHỊU

Con người thường ích kỉ. Họ rúc vào thế giới riêng của họ. Họ không để tâm đến sự đau khổ hay chúc mừng thành công của bạn.

Đừng lấy làm bực mình, khó chịu.

Bởi vì, dường như thế giới vận hành một cách vô tư. Điều này không đúng cũng chẳng sai, không tốt cũng chẳng xấu. Nó đơn giản chỉ là cách thức thế giới vận hành.

Hãy nghĩ xem sẽ ra sao nếu người ta cứ chú ý đến mỗi lúc mà bạn làm sai điều gì đó, rồi vạch nó ra cho bạn. Họ sẽ làm bạn rối trí với những ý kiến của họ. Họ tống vào bạn những cơn giận dữ. Nếu thế thì thật khó để bạn có thể sửa chữa sai lầm và tiếp tục tiến lên.

Đừng lấy làm bực mình, khó chịu khi có người lạ mặt nổi giận với bạn. Hãy cứ cho rằng điều đó chẳng liên quan gì đến bạn. Anh ta đã phải giữ lấy cảm xúc của mình rất lâu trước khi bạn bước vào cuộc sống của anh ta.

Đừng lấy làm bực mình khi phòng thuê cho mời bạn, khi hàng xóm than phiền về chú chó của bạn, khi xe của bạn đột nhiên hỏng ngay khi bạn

vừa đem nó đi sửa hoặc khi máy tính của bạn bị hư và mọi dữ liệu quan trọng đều mất sạch.

Nếu bạn chọn thái độ tiêu cực để phản ứng lại thì đó chỉ là một tấm biển phản âm về những gì bạn cảm nhận trong lòng. Những sự việc tương tự vẫn sẽ xảy ra cho dù bạn có ở đó hay không. Nếu bạn không cảm thấy bản thân mình tệ hại, thì bạn sẽ chẳng bao giờ phải bực mình về những sự việc trong thế giới này.

Thế giới là ở bên trong con người của bạn – đó là tất cả những việc bạn quan tâm, những nguồn hứng khởi thanh cao và cả những nghi ngờ của bạn.

Cách thức bạn phản ứng với thế giới chỉ phản ánh cách mà bạn cảm nhận về bản thân bạn.

.....

Tôi biết rằng tôi là cả thế giới bên trong.

Và thế giới bên ngoài không khiến tôi phải bận tâm.

Thế giới của tôi đã là đủ đối với bản thân tôi rồi.

TÌM KIẾM NHỮNG ĐIỀU TỐT ĐẸP Ở NGƯỜI KHÁC

Vấn đề này không liên quan gì đến việc trở thành người làm việc tốt. Mà nó liên quan đến việc sống một cách khôn khéo, năng động và hữu ích.

Nó liên quan đến việc làm cho cuộc sống của bạn thoải mái hơn.

Khi bạn tìm kiếm điều tốt đẹp ở người khác, họ sẽ biểu lộ nó cho bạn.

Khi bạn đánh giá cao giá trị của người khác, họ sẽ dễ dàng biểu lộ mặt tốt đẹp nhất của họ.

Khi bạn chấp nhận người khác, họ sẽ không sợ bị hắt hủi nữa. Họ sẽ bộc lộ sức mạnh bản thân của họ thay cho việc che giấu những điểm yếu kém. Họ sẽ hành động một cách tự tin, không còn lo sợ nữa.

Ai cũng muốn có người nhận ra rằng họ tốt đẹp và có giá trị. Họ muốn trở thành và được xem là đặc biệt.

Họ cần ai đó tin tưởng vào họ.

Việc tìm kiếm điều tốt đẹp chính là niềm tin đó.

Hãy tìm kiếm điều tốt đẹp nơi người khác, đặc biệt là khi họ đang gặp khó khăn, rắc rối, khi họ phạm phải sai lầm hoặc đang trong thời gian quản chế. Đừng lãng tránh những vấn đề của họ, mà hãy tiếp tục khơi dậy điều tốt trong họ.

Bất cứ ai nghi ngờ có thể sẽ đều gặp phải thất bại.

Tìm kiếm điều tốt đẹp sẽ đem lại niềm tin.

Khi bạn tìm thấy điều tốt ở ai đó, bạn thường tìm được ở đó một người đồng minh hùng mạnh, một công nhân trung thành và một người bạn chân chính.

Việc tìm kiếm điều tốt đẹp tự nó đã là một phần thưởng.

Việc khám phá ra điều tốt đẹp sẽ không bao giờ bị lãng quên.

Khi bạn tìm kiếm điều tốt đẹp ở người khác, bạn thường khám phá ra phần con người tốt đẹp nhất của bạn và tìm được thêm một lý do để bạn tin tưởng vào bản thân mình.

.....

*Tôi kiếm tìm món quà
mà người khác phải trao tặng.*

*Tôi nhắc nhở người khác về giá trị
của bản thân họ.*

*Tôi vui mừng trước tất cả những điều tốt đẹp
mà tôi khám phá được.*

ĐỪNG THAN PHIỀN

Chẳng ai muốn nghe những lời than phiền.

Khi bạn than phiền, bạn chỉ khiến người khác bức bối, khó chịu.

Việc than phiền luôn gây tổn thương bởi vì nó chỉ làm tăng thêm sức ép và sự căng thẳng cho những tình huống vốn dĩ đã quá rắc rối rồi.

Khi người khác phải chịu đựng những lời than phiền của bạn, nó làm họ nổi cáu và họ chỉ muốn làm bạn im miệng lại và tránh xa họ.

Những người than phiền giống như những hành khách trẻ con, không lúc nào ngừng kêu la, laï nhải: “Chúng ta đã đến chưa, chúng ta đã đến chưa?” Họ khiến người khác nổi đóa lên bằng cách làm tăng thêm sự căng thẳng, thất vọng và bằng cách tạo ra những sự bức bối gây sao nhãng, ảnh hưởng đến hiệu quả công việc.

Do đó, không có gì đáng ngạc nhiên khi việc than phiền làm cho bạn cảm thấy thiếu nghị lực và làm hao mòn sự tín nhiệm của người khác về bạn.

Người ta thường than phiền nhất về những việc họ không muốn làm hoặc cảm thấy không thể làm điều đó cho bản thân họ được. Vì thế, việc than phiền cũng đồng thời chỉ ra rằng bạn không đảm đương được công

việc và bộc lộ sự thiếu kiên nhẫn của bạn cũng như việc bạn không có khả năng hành động cho chính bản thân mình.

Việc than phiền tạo ra một bầu không khí bất ổn gây tổn hại cho việc tạo ra sự thay đổi.

Tốt hơn là nên hỏi những vấn đề được diễn tả một cách thân thiện bằng những câu nói hữu ích, như: “Bạn có cần tôi giúp gì không?” Mỗi lời than phiền có thể được nói lại bằng cách này.

Nếu bạn than phiền khi có người nhờ bạn giúp gì đó, nó sẽ làm tiêu tan hiệu quả của công việc mà người ta đã nhờ bạn.

Khi bạn than phiền, thì đó thật sự là lúc bạn đang phản kháng lại việc thiếu năng lực và thiếu tính tự lực của chính bản thân bạn.

Những yếu kém mà bạn không thể đối mặt bên trong con người của bạn, chính là những gì bạn than phiền nhiều nhất về người khác.

.....

Tôi chịu trách nhiệm cho cuộc đời của tôi.

Tôi có khả năng làm mọi thứ tốt đẹp hơn.

Và tôi luôn có quyền lựa chọn.

THÁI ĐỘ CỦA BẠN

Thái độ của bạn hình thành nên thế giới của bạn.

Khi bạn dọa nạt người khác, bạn sống trong một thế giới đầy lo lắng và sợ hãi.

Khi bạn buồn, bạn đem sự vô vọng đến cho người khác.

Khi bạn biểu lộ sự ủng hộ người khác, bạn sẽ sống trong sự yêu mến của họ.

Khi bạn cư xử như trẻ con, bạn tạo cho người khác tỏ thái độ của bậc cha mẹ đối với bạn. Khi bạn cư xử như một bậc cha mẹ, bạn tạo ra cả sự nổi loạn lẫn sự thiếu khả năng tự lực ở người khác.

Khi bạn sống phụ thuộc vào người khác, tức là bạn mời gọi họ đối xử tệ hại với chính mình. Họ bức bối bạn mỗi khi bạn tỏ ra quá lệ thuộc vào họ.

Khi bạn cư xử kiểu như kiểm soát người khác, bạn sẽ dẫn họ tới việc lợi dụng bạn. Họ nghĩ bạn sẽ phải nhận hậu quả vì đã đối xử bất công với họ.

Khi bạn cư xử quá đua tranh, người khác sẽ muốn hạ gục bạn vì bạn đã hạ thấp họ.

Thái độ của bạn tạo nên những chướng ngại mà bạn phải vượt qua mà không có bất kỳ sự may mắn nào. Không ai muốn giúp đỡ một kẻ huyênh hoang, khoác lác và mọi người đều muốn trả ơn những người đã giúp họ cảm thấy bản thân mình tốt đẹp hơn.

Người làm cho bạn cảm thấy bản thân mình tốt đẹp sẽ cảm thấy họ được tự do, họ không cần phải kiểm soát hay sở hữu bạn, họ có thể ngưỡng mộ những thành tựu của bạn mà không cảm thấy ghen tị và có thể trao tặng mà không mong đợi sẽ được đền đáp lại bất cứ điều gì.

Những mẫu lựa chọn của bạn sẽ trở thành thái độ cư xử của bạn. Khi bạn chọn việc giấu kín cảm xúc của mình, bạn sẽ trở nên đau khổ, cay đắng hơn. Khi bạn biết biểu lộ nó ra, bạn sẽ được tự do.

Được tự do nghĩa là sống sao cho người khác cũng được tự do.

Và trong thế giới đó, bạn sẽ nhận được những gì bạn đã cho đi.

.....

Bởi vì tôi tự do đối với chính tôi.

*Nên tôi cũng để người khác được tự do
và tôi có thể nhìn nhận thế giới như chính nó đang xảy ra.*

HÃY BIẾT RẰNG BẠN CŨNG CHỈ LÀ CON NGƯỜI

Lúc này là thời gian chúng ta kiểm chứng hiện thực.

Bạn chỉ là con người, vì thế bạn cũng mắc sai lầm.

Và bạn cũng làm tổn thương người khác.

Mặc dù khó mà chấp nhận được điều này, nhưng bạn vẫn vô tình làm tổn thương người khác và bạn làm tổn thương họ nhiều nhất khi bạn không nhận rằng mình đã làm điều đó.

Cha mẹ của bạn cũng không hoàn hảo, vì thế không phải họ lúc nào cũng khôn ngoan, sáng suốt, không phải lúc nào họ cũng biết trao tặng và hiểu bạn.

Cha mẹ của bạn cũng không phải là ác quỷ và cũng chẳng phải là người ngu ngốc. Họ làm những việc tốt nhất cho bạn mà họ có thể nhận thức theo quan điểm của họ.

Bạn cũng vậy thôi.

Hãy xem lại chuyện bất đồng mới xảy ra gần đây nhất của bạn thì bạn sẽ nhận ra là mình cũng có phần sai, cho dù bạn không muốn nhận là mình sai hay không.

Và người gần đây đã cho rằng bạn thật thông minh, sáng giá cũng chỉ biết rất ít về bạn.

Khi bạn bị dao động, có thể bạn sẽ sống rất nhỏ mọn. Bạn che giấu tất cả khi bạn cảm thấy thiếu tin tưởng vào bản thân và bạn thấy bản thân mình thật đáng ghét, không thể chịu nổi, và trong bạn sẽ tràn đầy thù hận khi bạn cảm thấy tuyệt vọng.

Bạn cũng có thể trở nên can đảm khi bạn biết cho đi, biết thương yêu, biết thông hiểu và có lòng trắc ẩn.

Bất cứ bạn như thế nào, hãy chấp nhận điều đó.

Hãy biết rằng bạn chỉ là con người. Điều đó luôn luôn là một biểu hiện cho sức mạnh của bạn.

Hãy biết rằng bạn chỉ là con người và hãy làm gì đó để người khác yêu mến bạn.

.....

Tôi chỉ là một con người.

Tôi khao khát vươn tới những vì sao.

*Dù tôi có thành công
thì tôi cũng vẫn chỉ là một con người.*

*Nhưng nếu tôi có khát khao,
tôi sẽ không thể nào thất bại được.*

“CHỈNH LẠI” NHỮNG LỜI DỐI TRÁ CỦA MÌNH

Lẽ ra bạn có thể tránh được hầu hết những khó khăn mà bạn đang phải vật lộn chỉ bằng một việc đơn giản là nói những điều chân thật.

Rất khó để sửa chữa những lời dối trá, nhất là khi bạn cứ một mực không thừa nhận rằng mình đã nói dối.

Bạn càng không nhận mình đã nói dối càng lâu thì bạn càng tin rằng mình không nói dối thật.

Khi bạn bị buộc phải tin vào những lời dối trá thì kể từ lúc đó bạn không còn được tự do nữa.

Khi bạn dối trá, những dự tính tốt đẹp nhất của bạn chẳng còn chút lí lẽ nào để tồn tại nữa.

Dù chỉ là một lời nói dối thì bạn cũng phải mất công, mất sức, mất thời gian để che giấu nó và nó khiến bạn lo lắng không yên vì sợ bị phát hiện.

Sự thật tự có lí lẽ của nó. Có thể lúc đầu sẽ rất khó để nói lên sự thật, thế nhưng dần dà thì mọi chuyện cũng sẽ trở nên dễ dàng hơn.

Cũng giống như những người khác, bạn cần phải chấp nhận rằng đôi khi bạn cũng tùy tiện thay đổi sự thật.

Bạn xuyên tạc sự thật để làm cho bản thân mình có lý, nhất là khi bạn biết là mình đã sai lầm.

Bạn che giấu những sai trái và giấu giếm lỗi lầm của mình.

Bạn khoa trương, cường điệu để “làm nổi” với mọi người, bạn bóp méo sự kiện để giữ thể diện cho mình và bạn tự bảo vệ mình bằng cách giảm trừ những nỗi đau xuống hết mức.

Khi bạn biết mình đang nói dối, hãy sửa chữa nó ngay.

Hãy thẳng thắn nói rằng: “tôi lỡ nói sai” và nói thêm rằng: “những gì tôi thật sự muốn nói ở đây là...”, rồi hãy tiếp tục nói thật những suy nghĩ của mình.

Nếu bạn có thể nhanh miệng sửa chữa lời nói dối của mình, thì chắc chắn là sẽ chẳng có ai để ý đến việc bạn đã nói dối đâu.

Nếu muốn, bạn có thể giải thích sự thất vọng, chán chường mà bạn đã lỡ lời che giấu nó, bởi vì mọi sự bóp méo, xuyên tạc đều che giấu một sự thất vọng, chán chường nào đó.

Sự thẳng thắn của bạn trong việc sửa chữa những điều dối trá của bạn sẽ khiến người khác không bức bối với bạn nữa. Nêu cao lòng chân thật của bạn và bạn sẽ chiếm được lòng tin của bạn bè của bạn.

.....

Tôi không mong mình sẽ trở nên hoàn hảo.

Tôi học hỏi mọi người, học hỏi mọi điều.

Tôi nhận lỗi của mình một cách chân thành và thẳng thắn.

Và tôi không xấu hổ khi sửa chữa sai lầm của bản thân mình.

BỘC LỘ NỖI ĐAU CỦA MÌNH

Con đường chắc chắn nhất khiến bạn sống không hạnh phúc là việc cứ khư khư giữ lấy nỗi đau của mình trong lòng.

Khi đó, một liều thuốc bổ tốt nhất cho sức khỏe tinh thần của bạn là hãy nói với những người làm bạn bị tổn thương rằng họ chỉ làm đau bạn lúc đó mà thôi.

Sự đau đớn chỉ đau trong chốc lát. Nỗi đau chỉ xảy ra vào lúc này. Những gì nó gây ra đang ở ngay trước mắt bạn. Nỗi đau tự thể hiện chính nó, nỗi đau khiến bạn phải tự giới hạn sự đau đớn của mình lại.

Sự lo lắng là nỗi đau của tương lai. Nó có thể sẽ xảy ra, lặp đi lặp lại hoặc cũng có thể không. Sự lo lắng khiến bạn tránh xa những con đường nguy hiểm.

Cầm giữ nỗi đau trong lòng mãi thì nỗi đau sẽ trở thành sự giận dữ. Sự giận dữ giúp bạn giải tỏa nỗi đau bằng cách khiến cho bạn càng phải tự bảo vệ lấy bản thân mình.

Khi bạn phải cầm giữ nỗi đau thì bạn chỉ chất chồng thêm đau khổ cho bản thân bạn. Sự đau khổ trong lòng như vậy gọi là tội lỗi. Nó không

có lợi cho bất cứ mục đích tích cực nào. Nó chỉ gợi cho bạn những ý nghĩ xấu xa hay thậm chí làm cho đầu óc bạn chỉ toàn là ý nghĩ xấu và nó ăn mòn lòng tự tin của bạn mỗi khi bạn bắt đầu nghi ngờ vào những điều tốt đẹp của bạn.

Rõ ràng là, sự giận dữ chỉ có ý nghĩa khi nó vẫn còn đeo bám sự đau khổ đã gây ra nó.

Bạn cần phải học cách biểu lộ nỗi đau của bạn ngay khi nó xảy ra.

Việc nói với mọi người về việc họ đã làm tổn thương bạn như thế nào có thể sẽ rất khó khăn, bởi vì người làm tổn thương bạn có thể là người mà bạn rất quan tâm.

Điều gì sẽ xảy ra nếu người khác cho rằng bạn quá nhạy cảm hoặc nói với bạn rằng nỗi đau của bạn chẳng quan trọng gì với họ và không xem cảm xúc của bạn là đáng quan tâm?

Nếu người khác không quan tâm đến cảm xúc của bạn thì họ cũng chẳng quan tâm gì đến bạn. Bạn càng sớm nhận ra điều này chừng nào thì càng tốt cho bạn chừng đó. Tại sao lại phải phí thời gian nhiều như vậy?

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu người khác nói họ làm tổn thương bạn chỉ vì họ quá tức giận vì đã bị bạn làm tổn thương? Đây chính là lúc để bạn tìm ra sự thật, phá tan mọi nghi ngờ và có thể tiếp tục làm bạn với họ.

Chuyện gì sẽ xảy ra nếu người khác không thể nhớ việc đã làm tổn thương bạn hay họ chối phăng rằng những chuyện như vậy chưa hề xảy ra?

Có lẽ họ đang nói thật, bởi vì hầu hết mọi người đều không cố tình làm tổn thương người khác. Nếu bạn cứ im lặng thì đôi khi sẽ khiến người khác khó lòng mà nhận ra được là bạn đang đau khổ.

Việc biểu lộ nỗi đau của bạn đôi khi sẽ đặt tình yêu hoặc tình bạn của bạn vào thế nguy hiểm. Tuy nhiên, việc này luôn luôn là một thử thách cho tình yêu của bạn đối với bản thân mình.

Và nó cũng luôn luôn là một việc đáng phải làm trong bất kì mối quan hệ nào nếu bạn xem trọng mối quan hệ đó.

Hãy biểu lộ nỗi đau của bạn một cách thẳng thắn và trực tiếp hết mức có thể mỗi khi bạn bắt đầu để tâm đến nó.

Hãy nói với người khác bạn đau khổ như thế nào. Bạn có thể nói cho họ biết bạn đang tức giận, nhưng đừng thể hiện sự bức tức hay sự công kích nào. Nó sẽ chỉ làm tổn thương những kẻ nào không những không biết cách lắng nghe mà chỉ biết làm cho sự việc tệ hại thêm mà thôi.

Dù cho bạn có làm bất cứ việc gì, đừng bao giờ làm tổn thương người già cả.

Nếu bạn không thể biểu lộ nỗi đau của bạn với người khác, bạn cũng không thể biểu lộ được tình yêu của bạn, bởi vì sự giận dữ cứ âm ỉ trong bạn sẽ ngăn cản những cảm xúc tích cực.

Việc cứ giữ khư khư nỗi đau trong lòng là một cách giết chết tình yêu.

.....

*Tôi thể hiện nỗi đau
khi tôi đau đớn để tôi có thể cảm nhận được tình yêu
trong suốt quãng thời gian còn lại của tôi.*

SỐNG CỞI MỞ

Sống cởi mở là việc sẵn lòng mở rộng tâm hồn và chấp nhận bị phán xét.

Sự cởi mở dựa trên việc chấp nhận bản thân mình và có một khao khát muốn vươn lên.

Sự cởi mở và tự do nối kết với nhau.

Chỉ có sống cởi mở mới có tự do.

Và chỉ có tự do mới tạo ra sự cởi mở.

Tình yêu sẽ nở rộ trong sự cởi mở.

Và chỉ có lòng thù hận và đau khổ mới nảy nở trong bí mật.

Những cảm xúc bạn cầm giữ trong lòng sẽ kiểm soát cuộc đời của bạn.

Hãy mở rộng con tim của bạn. Nếu bạn cất giữ quá nhiều cảm xúc, bạn sẽ đánh mất cuộc đời chính mình.

Thà chấp nhận đau khổ để nói lên sự thật bây giờ còn tốt hơn phải sống một cuộc đời không hạnh phúc trong im lặng. Hãy dám nói lên sự thật.

Những cảm xúc mà bạn chối bỏ sẽ kiểm soát cuộc đời của bạn và giam cầm bạn. Hãy biết chấp nhận những cảm xúc của mình.

Sẽ không còn bất kì bí mật cuộc đời nào nữa một khi bạn dám sống cởi mở.

Sống cởi mở là việc sống cuộc đời của chính bạn.

Khi bạn sống cởi mở, bạn trở nên tự do để lưu lại dấu ấn cho cuộc đời của mình.

Khi bạn sống cởi mở, bạn có thể nhận biết được mọi lời giải đáp cho cuộc sống của mình.

.....

*Tôi sống cởi mở với những bí mật của cuộc đời
và khi sống cởi mở tôi không tìm kiếm điều gì cả.*

*Tôi sống cởi mở với nỗi đau của cuộc đời
và khi sống cởi mở, tôi gặt hái được niềm vui.*

BÍ MẬT

Càng giữ nhiều bí mật bao nhiêu bạn càng phải chịu gánh nặng nhiều bấy nhiêu.

Khi bạn che giấu bí mật với người khác, bạn đang lấy đi ý chí tự do để hành động và để làm những điều tốt đẹp nhất của họ.

Rồi một khi bí mật bị bại lộ, việc giấu giếm nó sẽ trở thành một vấn đề cho bạn. “Tại sao lâu như vậy bạn mới nói?”, “Tại sao bạn không tin tôi?”, “Tại sao bạn lại không tin tưởng ở tôi?”

Bạn có thể sẽ được tha thứ về việc bạn đã giữ bí mật với họ, nhưng sự giày vò tâm hồn khi bạn phải giữ bí mật còn day dứt hơn nhiều.

Bí mật có dây mơ rễ má với sự dối trá.

Khi bạn tránh không nói với người khác những điều mà họ cần phải biết để tự bảo vệ lấy bản thân mình, bạn chỉ làm họ yếu thêm đi.

Khi bạn giữ bí mật để giúp người khác tránh được số phận của chính họ, bạn trở thành lực cản chống lại người đó.

Khi bạn giữ bí mật, bạn đóng kín một phần con người của bạn lại.

Khi người khác nhờ bạn giữ bí mật, họ quẳng gánh nặng lên trái tim bạn và bất bạn cũng phải chịu đau khổ như họ.

Hầu hết những bí mật bạn đều không muốn biết.

Bạn chẳng bao giờ cảm ơn người đã tiết lộ bí mật cho bạn.

Khi bạn được người khác tiết lộ một bí mật, bạn bị tước đi những hành động tự nhiên với người khác.

Bởi vì bí mật luôn luôn được giấu kín, một phần của bí mật cũng luôn là giả dối, thế nhưng bởi vì bí mật luôn im lặng, thế nên bạn sẽ chẳng bao giờ có thể biết phần nào của nó là thật.

Một cuộc đời toàn bí mật là một kiểu sống trong địa ngục.

Nơi nào bí mật tồn tại, nơi đó tình yêu phải tàn phai.

.....

Tôi không có bất kì bí mật nào cả.

Bởi vì tôi không có gì để giấu giếm.

*Thậm chí cho dù tôi có nhận ra những điều tồi tệ nhất
về bản thân mình thì điều đó sẽ càng đem lại cho tôi
thêm nhiều những nghị lực mới.*

HÃY TRƯỞNG THÀNH ĐI!

Những lời này nghe có vẻ như là những lời gay gắt.

Có thể trước đây bạn cũng đã từng nghe thấy những lời này bằng những gay gắt trong sự giận dữ khi bạn làm sai gì đó, hoặc khi bạn làm gì đó mà người khác không thích.

“Mày hãy trưởng thành và tỏ ra có trách nhiệm đi.”

“Mày hãy trưởng thành và tự quyết định lấy số phận của mày.”

“Mày hãy trưởng thành và tự quyết định lấy.”

“Mày hãy trưởng thành và thôi quấy rầy tao đi.”

Chẳng ai muốn phải đóng thuế, phải đi làm, phải đối mặt với những điều không thể tránh khỏi, phải khóc than cho những điều không thể có được, phải từ bỏ những giấc mơ tưởng tượng hoặc phải chấp nhận những giới hạn khả năng của mình, thế nhưng đó mới chính là cuộc đời.

Tất cả chúng ta đều muốn được vui chơi. Thế nhưng, tất cả chúng ta đều phải làm việc.

Người hạnh phúc nhất luôn giữ được niềm vui trong công việc, bởi vì công việc họ làm là sự mở rộng những điều tốt đẹp nhất của họ.

Bạn cũng có thể làm được như vậy.

Nếu bạn không tìm thấy niềm vui trong công việc, bạn vẫn có thể trưởng thành và nghiêm nghị với người khác, thế nhưng bạn chỉ già đi mà thôi.

Để tìm thấy niềm vui trong công việc, bạn phải tìm thấy chính mình.

Bạn phải trưởng thành để chịu trách nhiệm cho việc tin tưởng vào bản thân mình, cho việc tin rằng bạn có những thứ rất đặc biệt để trao tặng.

Một khi bạn tin tưởng, bạn sẽ bắt đầu nghiêm túc nhìn nhận sự đặc biệt của bản thân mình. Đó là lúc bạn trưởng thành, nhất là khi công việc của bạn lúc nào cũng mang lại niềm vui cho bạn.

Không ai sống một cách nghiêm túc và trưởng thành hơn những người đã tìm thấy được chính mình.

Đó là thời khắc bạn trưởng thành và bắt đầu cuộc chơi của chính cuộc đời bạn.

.....

Tôi là tất cả đối với chính tôi.

ĐÒI SỰ TỰ DO CHO MÌNH

*T*ự do không phải là một đích điểm. Tự do là một chuyến du hành.

Bạn cần có tự do để lựa chọn hướng đi đúng cho bản thân mình. Con đường đúng là con đường dẫn đến những điều tốt đẹp nhất của bạn.

Vấn đề là bạn phải trở thành một con người tự do – tự do để quyết định mình muốn đi đâu và bạn định làm gì để đến được đó.

Phương pháp rất đơn giản: Hãy hành động một cách tự do và tự do sẽ là của bạn.

Bởi vì sống một cách tự do là sống một cách chân thực, nếu bạn muốn được tự do, bạn cần phải làm bạn với sự thật.

Dù bạn có thể nhận ra những lực gây cản trở đến bạn rõ ràng như thế nào, thì bạn cần phải biết rằng những trở ngại lớn nhất đối với sự tự do của bạn thường đến từ bên trong.

Chỉ duy nhất mình bạn mới là người để những trở ngại ngăn lối đi của mình. Bởi vì, khi điều trở ngại khiến bạn trở nên chán nản, nó cũng làm

bạn tránh xa mọi nguy hiểm, làm cho bạn tránh được thất bại, tránh khỏi việc nhận ra những khuyết điểm và những khiếm khuyết của chính mình.

Bạn chịu sự giam cầm hay không luôn là lựa chọn của bạn.

Để đạt được tự do, bạn phải từ bỏ mọi đảm bảo cho sự an toàn bản thân đang bao bọc, mời gọi bạn.

Bạn phải có khả năng đối mặt hiện tại mà không phải luyến tiếc quá khứ. Điều cuối cùng là, bạn chỉ được tự do khi tâm hồn bạn cũng có tự do.

Tự do của bạn nằm ngay sau việc biết sống tha thứ của bạn.

Khi bạn để bản thân mình được tự do, bạn cũng trao tự do cho cả thế giới.

.....

Tôi tự do.

Tôi tuyên xưng điều đó.

TÌM HƯỚNG ĐI CỦA RIÊNG MÌNH

*K*hông có bất cứ quy tắc nào và cũng chẳng có bất kì trường học nào có thể dạy điều này cho bạn.

Những người thầy bạn gặp trên đường đời vạch hướng cho bạn, nhưng đó chỉ là hướng đi của bản thân họ. Bạn đi theo hướng đó chỉ vì nó có vẻ là hướng đi đúng trong lúc bạn còn chưa chắc chắn về bản thân mình.

Nếu may mắn, bạn sẽ bị lạc.

Lạc đường luôn là bước đi tích cực một khi bạn vượt qua sợ hãi. Việc bạn lạc đường chứng tỏ bạn đã sai lầm và thúc đẩy bạn phải điều chỉnh nó.

Không ai đi chệch đường xa hơn người mà lúc đầu trong cuộc đời đã có quyết định sai lầm chỉ để kiếm một hướng để đi theo.

Ôi! Sẽ tuyệt vời biết bao nhiêu nếu tất cả chúng ta ngay lúc trẻ thơ đều được phú bẩm nhiều tài năng để tự nó vạch hướng đi ngay trước mắt chúng ta. Thế nhưng, điều đó lại thường hiếm khi xảy ra.

Sự giáo dục của bạn có thể làm giảm đi nhiệt tình đối với những gì bạn yêu mến hơn là khích lệ nó. Cha mẹ bạn có thể coi trọng việc giáo dục

bạn hơn là phát huy năng khiếu tự nhiên của bạn. Khó có thể không nhận ra được việc đó rất giống với việc huấn luyện kendo ngày nay, đó là việc giáo dục với đầy những quy tắc, luật lệ của người khác mà trong khi lại không nghiêm túc nhìn nhận những khuynh hướng bên trong của bản thân người học.

Thế nên, ngay cả một tài năng rực rỡ lúc đầu rồi cũng chìm dần vào bóng tối, có thể lúc đầu bạn khó đặt niềm tin vào chính mình và vào hướng đi đúng của mình được. Nếu bạn cố gắng và sau nhận ra rằng những nỗ lực của mình không đạt được những gì mình hy vọng, bạn có thể bỏ dở con đường của mình để chấp nhận một con đường khác chắc chắn hơn. Không ai muốn mình thất bại.

Bạn chính là hướng đi của bạn. Tất cả những gì bạn phải làm là siết chặt dây cương cho những dự định tốt đẹp nhất của bạn. Hãy khẳng định khao khát của mình. Chấp nhận những khả năng và giới hạn của bản thân và để cho bất kì tài năng nào mà bạn có dẫn đường cho bạn.

Lúc đầu tài năng của bạn sẽ tự thể hiện ra như một tình yêu. Tài năng của bạn nắm giữ những dự tính của bạn và kêu gọi bạn cụ thể hóa nó.

Bạn có thể đi theo bất kì con đường nào bạn chọn, nhưng nếu con đường bạn đi không phải của chính bạn, thì điểm khác biệt nào đã khiến bạn đi theo con đường đó?

.....

Đây là chuyến du hành của tôi.

Đây là cuộc đời của tôi.

Chính tôi tạo nên con đường tôi đi.

DÁM MẮC SAI LẦM

*Đ*ừng sợ mắc phải sai lầm.

Bạn chỉ học hỏi được từ những sai lầm của bạn.

Những thành công của bạn không dạy bạn được nhiều. Cuộc đời luôn luôn thay đổi. Thành công của bạn có thể cũng chỉ là may mắn. Bạn chắc chắn sẽ thất bại nếu bạn chỉ cố gắng bắt chước những thành công cũ và chẳng bao giờ đủ liều lĩnh dám phạm sai lầm.

Những thành công sáng chói của bạn đến từ những thất bại của bạn.

Bạn có thể học hỏi từ những sai lầm của người khác, nhưng bạn chỉ trưởng thành qua những sai lầm của chính mình.

Những sai lầm của bạn vạch ra những thiếu sót của bạn, dạy cho bạn phải tự tin vào chính khả năng của mình và phải thật lòng tôn trọng bản tính con người của bạn.

Những sai lầm của bạn khiến bạn có thể đi vào con người của mình. Sẽ dễ dàng để xem xét lại cuộc đời và thực hiện những sự thay đổi lớn lao qua những sai lầm hơn là qua những thành công. Thành công sẽ phỉnh nịnh bạn tin rằng bạn tốt hơn so với cuộc sống thật sự của bạn.

Khi việc phạm sai lầm khiến bạn thất vọng thì đồng thời nó cũng nối kết bạn lại với những triển vọng bạn đã tự hứa với mình. Bạn chỉ muốn có người bạn yêu nhất khi họ đã rời xa bạn. Bạn chỉ muốn chỗ làm bây giờ của mình nhất khi bạn đã mất nó.

Khi bạn thất vọng, mục tiêu của bạn sẽ rõ ràng hơn.

Hãy chấp nhận cho mình mắc sai lầm của riêng mình trên con đường đi đến mục tiêu của mình.

Hãy thả lỏng bản thân, tìm cơ hội và mạo hiểm để tiếp tục trưởng thành.

.....

Tôi luôn sẵn sàng mạo hiểm.

Tôi luôn sẵn lòng học hỏi.

*Tôi luôn sẵn sàng thử thách khả năng của tôi,
vì thế tôi để những lo lắng qua một bên và vui sống.*

HÃY DÁM NÓI “KHÔNG”

*N*ếu bạn không muốn làm điều gì đó, hãy nói “không”.

Việc đó có quá khó với bạn không?

Khi bạn nói “không” mà bạn cảm thấy thoải mái thì đó là phương pháp tốt để bạn đạt được tự do, và có khả năng tìm được hạnh phúc cho mình.

Hãy nghĩ về điều này. Tại sao bạn phải khó xử khi nói rằng bạn không muốn làm những việc bạn không thích? Có phải do bạn sợ phải làm tổn thương người khác, sợ phải gây phiền hà hoặc sợ nhận thấy những cảm xúc của người khác?

Khi bạn nói “có” thay vì nói “không”, bạn chỉ khiến người khác mong đợi bạn tiếp tục nói “có”. Rồi đến lúc cuối cùng khi bạn liêu nói “không”, bạn sẽ thật sự làm người khác thất vọng. Điều này nghe có vẻ như bạn không biết bạn muốn gì và gây ra nhiều sự bất hòa.

Bạn có thể nói “không”. Hãy luyện tập trước gương, nhưng chẳng cần phải cố gắng luyện tập quá nhiều. Bởi vì, nó cũng không quá khó để làm được việc này, tuy nhiên cũng chẳng dễ gì bạn có thể vượt qua được tính chất tiêu cực và sự bất lực của bản thân mình.

Bạn không nợ ai điều gì để phải nói rằng bạn muốn làm những việc bạn không muốn làm. Cứ xem đó là điều bình thường như công việc hàng ngày của bạn chứ không phải là một hành động thách thức ai cả.

Bạn có cảm thấy không thoải mái khi nghĩ đến việc áp dụng điều này?

Liệu việc nói “không” có đơn giản như vậy không?

Nếu việc nói “không” không quá khó khăn, có thể là do bạn đã nói “có” quá lâu và quá giả tạo đến nỗi giờ đây bạn cảm thấy việc nói “không” sẽ cần phải giải thích những lần nói “có” không thật lòng trước đây và phải sửa chữa chúng.

Thậm chí cho dù điều đó là thật thì vấn đề khó xử đó sẽ không bao giờ biến mất cho đến khi nào bạn bắt đầu dám nói những gì bạn thật sự muốn nói.

Hãy dám nói “không” và để người khác giải quyết vấn đề của họ.

.....

Việc tôi cảm thấy như thế nào là đã đủ để biết tôi muốn gì.

HÃY BIẾT NÓI “CÓ”

“Có”!

Một từ thật có sức mạnh làm sao!

“Em có yêu anh không?”

“Có”!

“Tôi làm việc có tốt không?”

“Có”!

Nếu bạn muốn nghe từ “có”, bạn phải biết nói “có”.

Việc nói có là dấu hiệu của sức mạnh, sự tự tin, kiến thức và sự dāng hiến.

Nói “có” có nghĩa là tình yêu sẽ trở thành điều gì đó.

Nói “có” là khẳng định sự tận tâm và hiểu biết giá trị của mọi việc.

Nói “có” để bảo vệ, khẳng định, nuôi dưỡng và đem lại sức sống cho cuộc đời.

Nói “có” có nghĩa là trao một nụ cười, một cái nhìn nâng đỡ, một cái gật đầu đồng ý khi người khác đang thu giấu mình lại. Nói “có” là một cái vỗ về trên lưng. Nói “có” tự bản thân nó vốn đã là sự rộng lượng.

Nói “có” là việc xây dựng nền móng cho vương quốc, là huyết mạch của tôn giáo và là bản chất của sự thành công trong công việc. Bởi vì, trong kinh doanh người ta không thể nói “không”, nó có mãnh lực buộc người ta phải nói “có”.

Hãy nói “có”. Đừng sợ sệt.

Hãy nói “có”. Bạn có thể làm được điều đó.

Hãy nói “có”. Để khẳng định vị thế của bạn, tìm kiếm bản thân bạn, chúc tụng tình yêu bền vững, xây dựng gia đình, quản lý công việc, viết tiểu thuyết, vượt qua những khuyết điểm của mình, phát huy sức mạnh bản thân, thử thách sự đặc biệt của bạn và để trở thành chủ nhân trong thế giới của chính bạn.

Hãy nói “có”. Hãy nói “có”. Hãy nói “có”.

.....

*Tôi ôm lấy cuộc đời của tôi để biết rằng
cuộc đời cũng đang ôm chặt lấy tôi.*

TÌM KIẾM PHẦN CON NGƯỜI TỐT ĐẸP NHẤT CỦA MÌNH

*H*ãy tìm kiếm cho đến khi khám phá ra sức mạnh của bạn, thậm chí dù bạn không tin rằng mình có nó.

Nhất là khi bạn không tin rằng bạn có sức mạnh.

Sức mạnh của bạn ẩn khuất đi khi bạn yếu đuối và cần niềm tin để thể hiện ra.

Làm theo những gì bạn tin tưởng là đúng. Bạn không có người dẫn đường nào đáng tin cậy hơn niềm tin đó. Mọi lời khuyên khác chỉ gần đúng mà thôi.

Khi cần, niềm tin của bạn chính là sức mạnh của bạn. Những gì người khác tin cũng chẳng làm cho đêm dài ngắn lại được.

Đừng thất vọng vì những khiếm khuyết mà bạn nhận thấy trên con đường tìm kiếm sức mạnh của bạn. Hiểu biết của bạn về những khiếm khuyết của mình cũng quan trọng ngang với việc hiểu biết sức mạnh của bạn. Khi bạn nhận biết được sự yếu kém của mình, bạn sẽ biết mình phải tìm kiếm những gì. Bạn sẽ biết làm thế nào để đi con đường của mình.

Hãy tìm kiếm. Đừng ngồi đó mà trông ngóng thế giới sẽ mang cơ hội đến cho bạn. Thế giới rất vô tâm và nó buộc phải lơ bạn đi nếu bạn không hành động.

Hãy tạo ra những cơ hội bằng cách tin vào phần con người tốt đẹp nhất của bạn. Việc bạn thể hiện sự quan tâm đến việc theo đuổi phần con người tốt đẹp nhất của bạn sẽ khiến thế giới xung quanh quan tâm đến bạn.

Hãy đặt phần con người tốt đẹp nhất vào một chỗ xứng đáng trong cuộc đời của bạn. Nếu không có chỗ cho những điều tốt đẹp nhất đó thì hãy tạo ra chỗ cho nó. Những điều tốt đẹp nhất của bạn sẽ gia tăng rất nhanh và cần rất nhiều chỗ để chứa đựng.

Những cảm xúc là hơi thở của tâm hồn. Hãy tạo chỗ cho nó trong tâm hồn của bạn bằng cách sống ngay thẳng, chân thật và đáng yêu.

Bạn sẽ tìm kiếm phần con người tốt đẹp nhất của bạn ở đâu? Nó ở ngay trước mặt bạn và nó luôn luôn ở ngay trước mắt bạn.

Phần con người tốt đẹp nhất của bạn sẽ nói gì khi bạn tìm thấy nó?

Nó sẽ nói: “Tôi sống tốt. Đúng, tôi sống tốt”.

.....

Tôi là sức mạnh của chính tôi.

*Tôi không sợ hãi
khi nhìn vào sâu bên trong bản thân mình.*

CHẤP NHẬN CÔ ĐƠN

*M*ột khi bạn đã tìm được bản thân mình, thì cô đơn sẽ chỉ là một ân huệ chứ không phải là hình phạt.

Tất cả những việc bạn làm tốt đều đến khi bạn cô đơn một mình.

Chỉ một mình bạn mơ về những giấc mơ của bạn.

Những ý tưởng tuyệt nhất của bạn đều được sáng tạo trong trạng thái cô đơn một mình.

Ước mơ của bạn về một thế giới tốt đẹp hơn và những gì bạn sẽ cống hiến cũng đến khi bạn cô đơn một mình.

Những sự sáng tạo, phát minh và những giải pháp giải quyết những vấn đề làm bạn khốn khổ nhất, tất cả cũng đều hiện ra với bạn trong trạng thái cô đơn một mình.

Chỉ khi nào bạn cô đơn một mình, không ai giúp đỡ, bạn mới có thể dễ lĩnh hội được sự tĩnh lặng của tiếng nói vang lên sâu thẳm trong tâm hồn của bạn.

Đó là tiếng nói cho bạn biết bạn cần phải làm gì để lắng nghe được những lời hướng dẫn từ bên trong, những lời nói từ sâu thẳm bên trong tâm hồn của bạn.

Trạng thái cô đơn này là nơi phát tỏa ra tính độc đáo và sự đặc biệt của bản thân bạn.

Trong sự cô đơn của mình, bạn sẽ nghe và cảm nhận được âm nhạc và nghệ thuật một cách rõ rệt nhất. Chỉ khi bạn cô đơn, bạn mới có thể nhận được những món quà mà thế giới ban tặng.

Trong sự cô đơn của mình, bạn sẽ chạm đến được cái sức mạnh đang điều hành thế giới.

Đó chính là nơi Thượng đế lên tiếng với bạn và là nơi mà bạn trở thành Thượng đế.

Và từ nơi đó bạn có thể nhận được những thứ làm gia tăng sức mạnh tinh thần của mình, tha thứ cho những việc phi lí mình đã làm, và tạo cho tâm hồn bạn tràn đầy những quyết tâm mới.

Hãy học cách yêu mến việc sống như chính mình đang sống. Đó là chốn tuyệt vời nhất mà bạn khao khát có được.

.....

*Việc tốt đẹp tôi đã làm
sẽ thưởng công tôi trong sự cô đơn.*

*Tôi cảm thấy nhẹ nhõm
trong trạng thái cô đơn một mình.*

*Vì ở đó, tôi được sống
trong sự thanh bình, yên tĩnh.*

CHIA SẺ SỰ CÔ ĐỘC

*V*iệc chia sẻ sự cô độc của bạn sẽ đem lại sự tin tưởng.

Việc bộc lộ những suy nghĩ sâu thẳm trong tâm hồn của mình sẽ khiến bạn phải chê trách những sự lãnh đạm và thái độ thất vọng chua cay của bạn vì đã đặt nặng vấn đề quá đáng.

Liệu có ai muốn chịu đựng nỗi đau không người chia sẻ vào lúc mà họ cần người lắng nghe họ nhất?

Để làm cho người khác đến gần với bạn hơn (tốt nhất là chỉ nên từ một đến hai người chứ không phải tất cả mọi người), thì việc bạn phải nhận thức được rõ con người của chính mình khi đang ở trong trạng thái cô độc là điểm chính yếu cho một mối quan hệ thân thiết.

Quan hệ thân thiết với nhau là việc thể hiện cái con người mà bạn nhận thấy khi mình cô độc với người khác.

Bạn sẽ gặp phải những nguy hiểm nào về việc đó?

Nếu bạn biểu lộ con người thật của bạn và bị từ chối vì người khác không hiểu được hoặc không đủ quan tâm để bạn có thể làm cho họ hiểu,

thì bạn sẽ co mình lại với việc xem thế giới trống không và rỗng tuếch như một màn kịch vô hình.

Vậy thì ý nghĩa cuộc đời ở đâu nếu việc nhận thức quan trọng đến như vậy lại không thể được chia sẻ?

Những tâm hồn có sự đồng cảm không cần phải để tâm đến điều này. Bởi vì, qua mỗi sự hiện diện của người khác, họ đều tìm thấy được tất cả mọi sự khích lệ họ cần để cùng nhau chia sẻ sự cô độc.

Đầu tiên bạn phải biết yêu mến việc sống cô đơn với chính mình.

Sau đó bạn phải biết yêu mến người khác.

Những cái tôi xuất hiện trong sự đồng cảm chung đó sẽ xác định cái thế giới sẽ xuất hiện mỗi khi họ cùng nhau chia sẻ sự cô độc.

Cái nào phản ánh cái nào? Đâu là nguồn cho sự phản ánh đó?

.....

Không có gì ngăn cách giữa tôi và bản thân tôi.

Không gian không có ý nghĩa gì trong sự ngăn cách này.

*Tuy vậy, ở đây vẫn còn chỗ cho thêm một khoảng trống nữa,
cho thêm một người nữa.*

Nếu tôi tìm được con người đó thì sẽ hạnh phúc biết bao nhiêu.

Hoặc giả như tôi không tìm được, tôi vẫn còn chính tôi đây.

PHÚT GIÂY NÀY

*H*ãy chấp nhận phút giây này vào lúc này, nơi này.

Phút giây này cũng là một phần làm nên cuộc đời của bạn.

Những kỉ ức dù tốt hay xấu thì cũng đã là quá khứ.

Sự sợ hãi chỉ đem lại những việc chưa xảy ra và lo lắng sẽ chỉ khiến bạn xa rời cuộc sống.

Hãy sống trong phút giây này, tại thời điểm này, tại lúc mà cuộc sống đang diễn ra.

Những gì sẽ không xảy ra thì tại thời điểm này nó vẫn chưa xảy ra. Lúc này chỉ có những gì xảy ra là đang diễn ra.

Sống phút giây này, vào lúc này, nơi này mới chính là sự sống của cuộc đời. Cái sự sống trong câu nói “tôi đang sống” chính là tất cả những gì đang diễn ra tại thời điểm này.

Cái “bây giờ” là không bao giờ và cũng là mãi mãi, cả hai đều vừa thoáng qua vừa vĩnh cửu.

Cái “bây giờ” là món quà của cuộc đời đang giang rộng đôi cánh của nó trong sự dâng hiến hân hoan.

Cái “bây giờ” là lúc này bây giờ.

Nếu bạn sống cho giây phút này, bạn sống trong từng giây phút của thời gian.

Nếu bạn sống trong quá khứ, bạn sẽ không sống hiện tại. Những nỗi buồn không nói lên lời sẽ làm phai tàn tiếng hát thánh thót, hân hoan của những chú chim cũng giống như sự gọi lại kí ức sẽ làm người khác xa lánh, một hồi ức sẽ khiến cái tôi của bạn bị thu hẹp lại.

Nếu bạn sợ hãi tương lai thì phút giây này trong tâm hồn bạn chỉ toàn sự ngờ vực giống như việc bạn đang tìm kiếm những điểm báo cho sự suy tàn qua những thất vọng nhỏ nhoi.

Cái “bây giờ” là tất cả, nhưng nó cũng không là gì cả. Nó không thuộc về quá khứ, nhưng nó là tất cả quá khứ, đầu mũi giáo thời gian cần tất cả để chuẩn bị cho giây phút này được hiện tồn.

Hãy mạnh dạn sống trong từng phút giây này, sống mãnh liệt trong khao khát. Đây là nơi bạn cảm thấy mình đang sống nhất. Đây là nơi trẻ nhỏ chơi đùa và nơi sự im lặng của cả khu rừng vang lên.

Phút giây này cũng có nhiều chỗ trống như sự trống rỗng của bạn trong quá khứ.

.....

*Tôi sống cuộc đời của tôi trong từng giây phút
và trong từng giây phút tôi vẫn luôn là tôi.*

TIẾP TỤC TIẾN LÊN

Vì cái gì mà bạn phải dừng lại trên vết xe đổ này?

Liệu bạn có cảm thấy thoải mái với sự bất hạnh của mình?

Liệu bạn có lấy lại sức mạnh của mình để cố gắng lần nữa?

Bạn có biểu lộ những bất hạnh của mình, cảm thấy tiếc cho bản thân mình không?

Liệu bạn có sử dụng tâm trạng buồn chán của bạn như một cái cớ tiện lợi để than van với người khác?

Hay bạn sợ rằng thất bại của mình sẽ làm người khác thất vọng? Bạn có nghĩ họ chú ý đến điều đó không? Bạn có cho rằng người khác nên quan tâm đến điều đó?

Khi bạn không quan tâm đầy đủ đến bản thân mình để tháo gỡ những tình huống khó khăn của chính bạn thì ai sẽ quan tâm đây?

Có thể bạn phải ở lại trong vết xe đổ này để tự thuyết phục mình rằng bạn cần phải làm gì đó. Thế nhưng, rốt cục khi bạn dừng lại ở đó một thời gian thì dường như cũng chẳng có thay đổi gì nhiều.

Vậy, hãy chấp nhận rằng mọi thứ đã trở nên tệ như bạn nói về chúng.
Vậy bạn định phải chịu đựng chúng bao lâu nữa đây?
Bạn nghĩ bạn đáng phải nhận thêm bao nhiêu sự trừng phạt nữa?
Hãy đứng dậy khi bạn sẵn sàng tiến lên. Điều này luôn tùy thuộc vào bạn.
Hay có thể bạn khỏi cần đứng dậy, cứ việc tiến lên.

.....

*Tôi không trói mình vào quá khứ.
Nó đã ở phía sau tôi một khoảng khá xa rồi.
Tôi cũng không trói mình với thế giới.
Mà tôi lướt qua bề mặt của nó.
Tôi thả lỏng tất cả những gì mình đang nắm giữ
để nắm chặt lấy bản thân tôi.
Có được chính mình, tôi sẽ an toàn. Tôi sẽ tự do.*

HÃY KIÊN NHẪN

*T*hật ra không cần thiết nói với bạn rằng hãy kiên nhẫn.

Bạn chỉ có thể kiên nhẫn một khi bạn cảm thấy mình đang đi đúng hướng.

Đường đi sai lầm luôn khiến bạn nổi điên lên. Dù bạn có đi nhanh đến như thế nào thì bạn cũng sẽ chẳng đi đến đâu, nếu bạn từ bỏ con đường mình đã chọn.

Bạn không thể kiên nhẫn khi bạn cho rằng mình đang lãng phí cuộc đời của chính mình.

Bạn biết bạn luôn luôn nên làm một điều gì đó khác.

Thậm chí bạn không thể hưởng thụ một kì nghỉ khi bạn không tìm được chính mình, bởi vì bạn không thể phân biệt được giữa một kì nghỉ và phần đời còn lại của bạn. Chẳng có điều gì đặc biệt xảy ra trong cả hai điều đó.

Khi bạn biết nơi bạn sẽ đi, có thể bạn sẽ chẳng phải làm gì ngoài việc biết kiên trì. Bạn có thể dùng thời gian đó để thư giãn bản thân bởi vì bạn biết bạn đang đi đúng hướng một khi bạn đã sẵn sàng.

Thanh thiếu niên thường luôn thiếu kiên nhẫn. Họ lao vào hết cuộc vui này đến cuộc vui khác, từ nhóm bạn này đến người bạn khác và luôn tìm kiếm sự kích động.

Mục tiêu là sự kiên nhẫn.

Bạn tìm kiếm sự kích động khi cuộc đời không có chút ý nghĩa thật sự nào đối với bản thân bạn.

Nếu bạn không thể thư giãn, có lẽ bạn nên bắt đầu tìm kiếm một mục tiêu đúng đắn, một mục đích và số phận của mình. Sự thiếu kiên nhẫn của bạn nói lên rằng thời gian đang trôi qua và bạn đang phí phạm cuộc đời của bạn.

Hãy kiên nhẫn đối với tất cả mọi việc khác nhưng hãy khẩn trương trong việc tìm kiếm cuộc đời của mình.

“Hãy kiên nhẫn”. Đó là những lời rỗng tuếch cho một cuộc đời không mục đích.

Một khi bạn tìm được mục tiêu của mình thì bạn không cần ai nhắc nhở mình phải kiên nhẫn.

.....

Tôi tìm kiếm con đường đúng cho mình.

Khi tìm được, tôi loại bỏ hết nghi ngờ.

Bước trên con đường đó, tôi tìm thấy sức mạnh của tôi.

Con đường là mục tiêu duy nhất của tôi.

Tôi sẽ đến bất kì chốn nào nó dẫn tôi đi.

ĐỪNG ĐỂ SỰ CÔ ĐƠN KIỂM SOÁT CUỘC ĐỜI BẠN

Nếu bạn muốn có một công thức cho tai họa, thì nó đây: hãy để sự cô đơn là động cơ thúc đẩy cho những lựa chọn của bạn, như việc chọn sống với ai đó chỉ vì bạn cảm thấy cô đơn.

Sự tuyệt vọng mà sự cô đơn tạo ra khiến bạn không thấy được người khác. Bạn chọn người này chỉ bởi vì người đó chịu ở lại với bạn.

Điều này cũng giống như việc trong một trăm người bạn lại chọn đúng ngay một người không nên chọn.

Ai cũng có thể làm bạn hết cô đơn ngay lúc đầu, thế nhưng chỉ có đúng người mới có thể giúp bạn tránh việc đánh mất bản thân mình. Những người không đúng sẽ xua đi mọi điều tốt đẹp nhất của bạn.

Bạn sẽ chẳng bao giờ cảm thấy cô đơn hơn khi mà bạn khao khát mình trở nên tốt đẹp nhất.

Khi bạn không sống với phần con người tốt đẹp nhất của mình, thì thời gian mà bạn sử dụng cho bản thân cũng chính là thời gian bạn đã phung phí. Khi bạn không phải là những gì bạn muốn mình sẽ trở thành

thì bạn sẽ cảm thấy xa lạ với cuộc du hành của mình, và chán ngán con đường mình đã chọn.

Và khi bạn bám víu vào người khác, bạn coi sự hiện diện của họ như một liều thuốc phiện. Bạn quá cần họ để sống cuộc đời của mình. Bạn luôn lo sợ họ sẽ bỏ đi và lãng quên bạn. Nhưng rồi giữa lúc tình bạn đang đắm thắm đó, họ cũng bỏ bạn mà đi. Rồi, bạn sẽ cảm thấy khó chịu khi phải sống cô đơn với cái tôi của chính mình mà bạn đã không coi trọng đó.

Bạn cần phải khoan dung cho sự cô đơn của mình bằng cách nhận biết nó biểu hiện cho cái gì.

Hãy xem sự cô đơn của bạn chỉ như một giấc mơ của tâm hồn cho một cuộc đời tràn đầy ý nghĩa.

Hãy sử dụng thời gian cô đơn, lẻ loi đó để nghĩ về những khát khao của chính bản thân mình.

Hãy sử dụng thời gian đó để dựng nên giàn khung cho những dự tính của bạn.

Trong sự im lặng này, hãy tìm kiếm tiếng vọng của những mục đích chân thực của chính mình.

Hãy biết ơn vì đã được cô đơn.

Sự cô đơn của bạn luôn luôn đứng về phía bạn.

.....

*Tôi sống trong những khoảng lặng
giữa các ý tưởng của tôi.*

BIẾT XIN LỖI

*B*ạn có thể làm được điều này.

Bạn đã cảm thấy tồi tệ vì nó quá lâu rồi.

Nếu bạn cứ một mực không xin lỗi, vậy sự quyết tâm đó của bạn nói lên điều gì?

Có thể bạn không sai hoặc người kia đáng phải nhận lấy điều đó, nhưng như vậy hầu như bạn chỉ cố thuyết phục mình rằng những gì mình đã làm chẳng gây ra đau đớn đến như vậy.

Thế nên khi bạn từ chối xin lỗi, thật sự bạn chỉ đang cố thuyết phục mình rằng bạn không phải là người xấu.

Đây là một lời khuyên cho bạn: Chỉ có người mạnh mẽ và sống lành mạnh mới biết xin lỗi.

Bạn không phải là người xấu cho dù bạn có cư xử xấu xa.

Bạn không phải là người xấu cho dù bạn có cư xử xấu xa *một cách cố ý*.

Bạn có thể làm tổn thương chính mình và sự tổn thương của bạn chỉ là phần nổi của tảng băng trôi trong cơn tức giận của bạn.

Hãy biết xin lỗi và giải thích mình đã bị tổn thương như thế nào.

Hãy nhận trách nhiệm cho nỗi đau mà bạn đã gây ra và đừng cố lảng tránh nó.

Đừng dùng nỗi đau của chính bạn để bào chữa cho việc bạn đã tỏ ra quá nhạy cảm trước mọi việc.

Hãy sống chân thành.

Hãy biết rằng bạn cũng chỉ là con người.

Hãy biết xin lỗi.

Rồi bạn sẽ cảm thấy như được trở lại là chính mình.

.....

Tôi là người tốt vì thế tôi luôn có thứ để trao tặng.

HY VỌNG MỘT KẾT QUẢ TÍCH CỰC

Bởi vì bạn là người tốt, thế nên làm việc tốt là việc phát huy hết khả năng của bạn.

Số phận của bạn được lát bằng những hành động tốt.

Chỉ có người tốt mới cảm thấy tội lỗi.

Chỉ có người nóng giận mới cảm thấy tự oán trách mình.

Đừng tiếc thương cho những thất bại của mình, hãy tiếp tục tiến lên trên con đường mình đã chọn.

Hãy tìm những lí do để yêu mến bản thân mình, rồi cả thế giới sẽ đến bên bạn.

Bạn có thể mạo hiểm và mất tất cả, nhưng bạn vẫn còn phần con người tốt đẹp nhất của mình.

Bạn không phải là trung tâm của thế giới mà bạn là cả thế giới.

Hãy hy vọng vào những kết quả tốt đẹp. Sự mong đợi của bạn sẽ tạo ra nó.

.....

Tôi có sức mạnh để tự cứu rỗi bản thân mình.

THẤU HIỂU SỰ TỨC GIẬN CỦA MÌNH

Tức giận là sự nhớ lại việc mình bị tổn thương.

Trở nên sự tức giận chỉ chứng tỏ rằng bạn đã không thể hiện được nỗi đau của mình vào lúc nó xảy ra.

Bạn phải chịu trách nhiệm về việc nói lên cảm xúc của mình, thế nhưng biểu lộ sự tức giận bao giờ cũng chỉ đem lại rắc rối. Thật khó để biểu lộ sự tức giận mà không làm tổn thương người khác. Cách tốt nhất để biểu lộ sự tức giận là hãy chỉ ra nỗi đau của mình.

Để giải tỏa sự tức giận, đầu tiên bạn phải biết chấp nhận nỗi đau của mình. Khó có thể chấp nhận được là bạn đang đau khổ khi mà bạn cứ gán cho mình là bất khả chiến bại, hoặc cho mình là người đứng trên tất cả.

Nếu bạn càng cố xua đi những cảm xúc tiêu cực để tự bảo vệ mình, bạn càng ít thực tế, ít có được sự liên kết với phần con người tốt đẹp nhất của bạn. Thậm chí, nếu bạn có che giấu nỗi đau của mình, bạn vẫn sẽ cư xử một cách nóng giận và làm tổn thương người khác. Bạn trở nên nhạy cảm với đau khổ và dường như bạn tỏ ra dễ nổi cáu với người khác. Bởi vì, những cảm xúc bị che giấu đó sẽ ngấm ngầm lên tiếng.

Bảo vệ người khác khỏi sự đau khổ và những cảm xúc tức giận của bạn chỉ là một cách để làm họ xa lánh bạn. Càng bảo vệ họ lâu chừng nào, bạn càng cảm thấy mình bị xa lánh chừng đó.

Sau một thời gian, bạn sẽ không cảm thấy vui vẻ nữa và khi người khác hỏi bạn có chuyện gì, bạn sẽ không thể kể cho họ nghe được nữa. Điều này nghe có vẻ giống như một câu chuyện ngụ ngôn cũ.

Những người vừa làm tổn thương bạn lại vừa ngăn cản bạn biểu lộ nỗi đau, chính là những người gây thiệt hại nặng nề cho bạn nhất.

Những ai có thể khiến bạn nổi cơn tam bành đều có thể kiểm soát bạn.

Bạn cần phải thoát khỏi mọi sự tức giận để biết yêu thương.

Khi tình yêu bị bao phủ bởi sự tức giận, lúc đó nó không có vẻ gì là tình yêu nữa.

Khi sự tức giận được bao bọc bởi tình yêu thì nó vẫn chỉ là sự tức giận.

Hãy biểu lộ nỗi đau của bạn đúng nơi đúng lúc, rồi bạn sẽ luôn được tự do để yêu.

.....

Nỗi đau của tôi chỉ nằm trên đầu môi.

Và tình yêu của tôi sẽ theo ngay sau đó.

KHI BẠN CẢM THẤY MUỐN TRANH ĐUA

Bạn đua tranh với người khác khi bạn cảm thấy khó xác định được giá trị của bản thân mình.

Bạn cảm thấy dễ dàng hơn khi đánh bại người khác để chứng tỏ khả năng tốt nhất của bạn.

Khi bạn sợ phải khẳng định giá trị bản thân, thì đó là lúc bạn cảm thấy muốn tranh đua nhất.

Khi bạn tranh đua, những hành động của bạn thường xuất phát từ sự ghen tức và thiếu tự tin hơn là từ những lựa chọn tự do của bạn.

Bạn cần phải là người đứng đầu.

Bạn cần phải chiến thắng.

Có khi bạn làm điều đó chẳng vì cái gì, miễn là bạn đứng trên đỉnh vinh quang khiến mọi người đều phải ngưỡng nhìn.

Thế nhưng, vấn đề là trong sự đua tranh đó bạn luôn luôn cần đến khán giả, cho dù khán giả đó chỉ là một người. Bạn thích sự ca ngợi bề ngoài hơn là thực chất.

Bạn luôn cần đến ai đó để đánh bại, hoặc để thỏa chí của mình bởi vì bạn cảm thấy bạn chưa đủ thỏa nguyện, hoặc vì bạn không tin rằng bạn có thể cảm thấy thỏa mãn.

Bạn chỉ có thể chiến thắng trước sự chứng kiến của một khán giả, đó là phần con người trong bạn biết bạn muốn gì.

Chẳng có một thành tích thật sự sáng chói nào được xây dựng trên việc tranh đua với người khác.

Mọi sự vĩ đại của thế giới đều đến từ những con người biết tự thỏa mãn bản thân mình.

Khi bạn chỉ làm vì sự vui lòng của bản thân, chiến thắng của bạn sẽ chỉ kéo dài trong chốc lát, bởi vì cái dũng khí vừa làm cho bạn thành công sẽ lập tức buộc bạn phải tiếp tục tranh đua để khẳng định giá trị của mình.

Những người tranh đua có thể sẽ chiến thắng, nhưng họ không bao giờ thật sự trưởng thành cho đến khi nào họ biết sống cho bản thân họ.

.....

Tôi ở đây như chính tôi đang sống.

Đó luôn là chiến thắng của tôi.

LIỆU CẦN PHẢI CÓ SỰ CHẤP THUẬN CỦA NGƯỜI KHÁC?

Nhân đây tôi muốn hỏi: “Bạn đang tìm kiếm sự chấp thuận của ai?

Điều gì sẽ xảy ra khi người khác chấp thuận cho bạn?

Điều gì sẽ xảy ra nếu người khác rút lại lời chấp thuận đó?

Và giữa hai điều này có gì khác nhau?

Sự chấp thuận là những gì người kiểm soát muốn người liều lĩnh phải làm?

Những người mà bạn tìm kiếm sự chấp thuận đó muốn bạn phải hỏi xin sự đồng ý của họ, bởi vì sự chấp thuận là điều duy nhất mà họ có để cho bạn.

Những người đánh mất sự thành công cá nhân của mình, nhưng vẫn muốn có quyền lực thường ít đưa ra lời chấp thuận nhất. Họ là những người khó bị thuyết phục nhất, bởi vì họ chỉ tin tưởng vào những cách làm cũ kĩ và những lí thuyết đã bị đánh đổ từ lâu.

Những người cần sự chấp thuận nhất là người không có niềm tin vào bản thân họ.

Nói một cách chính xác thì: nếu cái gì cũng phải cần đến sự chấp thuận thì sẽ không có bất kì sự cách tân nào trong nghệ thuật, không có bất cứ khám phá nào trong khoa học, không có tiến bộ xã hội và cũng chẳng còn công lý.

Những nhà cải cách và nhà sáng tạo luôn luôn bị gièm pha, bôi xấu chỉ vì họ dám sống tự do.

Hãy sống cuộc đời của bạn và dám liều thực hiện những gì cần thiết để có đến được nơi bạn cần phải đến.

Đừng trông đợi người khác sẽ hiểu hay tán thành bạn.

Khi bạn tự cho phép mình làm những gì cần phải làm, người khác sẽ quan tâm đến những luật lệ bạn phá bỏ nhiều hơn là sự xuất sắc trong những gì bạn đã thực hiện.

Thế nên, bạn luôn được phép làm những gì mình thấy cần thiết.

.....

Tôi tin vào tính thiện trong con người tôi.

Tôi tin vào những dự tính của tôi.

*Và tôi chỉ sống theo những cảm cảm
của riêng trái tim tôi mà thôi.*

NHẬN RA SỨC MẠNH BẢN THÂN

*M*ặc dù bạn chỉ mạnh mẽ ngang với cái sức mạnh lớn nhất trong con người của mình.

Nhưng, bạn luôn mạnh mẽ hơn những sự yếu đuối của bản thân mình.
Sức mạnh của bạn luôn luôn là có thực.

Vì vậy, chẳng bao giờ bạn cảm thấy yếu đuối một khi bạn tìm được sức mạnh của chính bản thân mình.

Chỉ trừ đôi lần bạn quên mất nó.

.....

Tôi có tính thiện trong lòng.

Tôi là tất cả tính thiện trong tâm hồn tôi.

*Thậm chí khi tôi cảm thấy mình tồi tệ,
tôi vẫn luôn biết mình lớn lao hơn thế.*

NÓI THẲNG QUAN ĐIỂM CỦA MÌNH

Việc nói thẳng sẽ chống lại những điều dối trá, những bất công, những sự tàn bạo và cái ác.

Trong hầu hết thời gian của mình, bạn không dám tự mình đối mặt với những sự công kích.

Những sự xúc phạm, sai trái chống lại bạn và những người bạn yêu mến sẽ chỉ biết lên án bạn khi bạn cứ chần chừ không dám nói thẳng với họ.

Cái ác tồn tại trong thế giới của bạn phần nhiều đều liên quan đến những nỗi đau mà bạn che giấu và những thất bại trong việc khẳng định bản thân hơn là với ác tâm của người khác.

Sau một thời gian, những nỗi đau không được giải tỏa sẽ khiến bạn cảm thấy như thể cả thế giới đang chống lại mình và biến những sai sót vô hại của người khác trở thành những sự công kích mạnh mẽ đối với mình.

Hoặc nói thẳng ý kiến của mình về những sự sai trái hoặc bạn sẽ phải từ bỏ cảm xúc của chính mình.

Hoặc nói thẳng ý kiến của mình về những việc có hại cho bản thân, hoặc bạn sẽ khuyến khích nó tiếp tục làm hại bạn.

Chỉ là hãy nói thẳng đúng lúc và biểu lộ thật rõ ý kiến của mình. Bạn không cần phải vùng lên đấu tranh để đòi đền bù cho những sự bất bình của bạn.

Bởi vì nếu bạn làm như vậy, những hành động của bạn sẽ bị coi là gây hấn chứ không phải tự bảo vệ mình, và bạn sẽ không bao giờ có thể sửa chữa được những gì mình đã gây ra, cho dù có vì lí do tốt đẹp nào hay bạn có cảm thấy đau khổ đến thế nào đi chăng nữa.

Để nói thẳng lên quan điểm của mình, bạn không cần phải nói nhiều nếu tâm hồn bạn biết rộng mở.

Thế nhưng, sự im lặng của bạn sẽ làm cho cái ác mà bạn đương đầu lớn thêm hơn.

.....

Tôi lắng nghe và nghe thấy tiếng nói của tôi.

Tôi nói những điều trong kinh nghiệm của tôi.

Tôi nói lên những giấc mơ của tôi.

Và tôi chia sẻ sự thật tôi có.

NỔI ĐIÊN LÊN

*B*ạn nổi điên lên là vì bạn cứ khư khư nắm giữ nỗi đau của mình.

Bạn càng chậm trễ thể hiện nỗi đau của mình bao nhiêu, bạn càng dễ nổi điên lên bấy nhiêu.

Những nỗi đau không được tha thứ sẽ tạo ra những ảo tưởng điên cuồng khiến bạn nghi ngờ bản thân mình, và âm thầm tiêm nhiễm vào bạn những suy nghĩ trả thù, gây cho bạn những cơn ác mộng và tâm trạng bức bối.

Bạn cảm thấy nổi điên lên nhất là khi bạn nghi ngờ tính thiện trong con người bạn, bởi vì bạn dễ dàng đánh mất nó để rồi sau đó bạn không còn giữ vững thăng bằng cho cuộc đời của mình được nữa.

Bạn nổi điên lên với người khác nhiều nhất là khi bạn do dự đưa ra quyết định của mình.

Nổi điên lên có nghĩa là bị giằng xé giữa hai sự kiểm soát, giữa hai ý tưởng xung khắc.

“Liệu tôi có thể là chính tôi mà không phải làm bạn xa lánh, hoặc đánh mất tình yêu của mình không?”.

Bạn sẽ cảm thấy mình giận điên lên hơn bao giờ hết khi người khác đối trá với mình.

Và khi người ta dối trá rằng họ yêu mến bạn thì đó là lúc họ làm bạn đau khổ nhất.

Bạn nổi điên lên có nghĩa là bạn không biết nên tin tưởng vào điều gì.

Không có sự cầm tù nào tệ hơn khi mình nổi điên lên, bởi vì sau đó bạn chỉ có thể trở lại thực tế với một cái giá phải trả cho điều đó.

Việc lúc nào cũng phải làm vui lòng người khác là con đường rất dễ khiến bạn nổi điên lên.

Vì vậy, cách tránh cho mình không phải nổi điên lên là việc nói lên sự thật.

.....

Chỉ có tiếng nói của tôi mới có thể nói lên sự thật.

Và chỉ có sự thật của tôi mới có thể hàn gắn thế giới.

THÀNH CÔNG

*T*hành công cũng giống như việc bạn cảm nhận được gì về những việc mình làm.

Bất kì sự thành đạt nào cũng chỉ làm bạn cảm thấy thành công khi bạn biết chấp nhận bản thân.

Khi bạn không chấp nhận bản thân thì sẽ chẳng có điều gì tạo nên sự khác biệt.

Nơi nào có đam mê, nơi đó có sự thành công. Vì thế, hãy cố gắng hết sức để làm những gì bạn cảm thấy hạnh phúc.

Không ai có thể đòi hỏi bạn nhiều hơn và sự thỏa mãn của bạn cũng chẳng ít hơn.

Thành công là một chốn cô đơn, bởi vì thành công thật sự là việc kiểm soát được chính mình. Bạn trèo lên đỉnh tài năng của bạn và quan sát thế giới qua con mắt của chính mình. Không ai có thể chia sẻ viễn cảnh đó của bạn. Không có sự tán thưởng của ai có được ý nghĩa đến như vậy, nhưng sự chỉ trích của họ có thể động chạm đến bạn, bởi vì sự thành công khiến cho bạn để lộ những điểm yếu mỏng manh nhất của mình.

Bạn nhận ra rằng để giành được thành công vang dội, bạn không cần phải dùng đến sức mạnh, nhưng lại rất dễ bị tổn thương, bởi vì sự thành công chân thực khiến bạn phải khiêm tốn.

Rồi bạn sẽ hiểu được rằng chỉ khi thất bại cay đắng bạn mới có thể đạt được thành công.

Khi bạn thành công, bạn biết rằng cũng giống như thành công, thất bại cũng luôn rình rập quanh bạn.

Và sự thất bại thật sự là việc lo sợ phải mạo hiểm.

.....

Tôi chấp nhận mọi điều đã mang tôi đến chốn này.

Tôi mở rộng tâm hồn cho mọi lời chỉ trích.

Bởi vì, tôi muốn trưởng thành.

SỰ THÂN TÌNH

*C*ảm xúc là ngôn ngữ của trái tim.

Những cảm xúc mà bạn chia sẻ sẽ quyết định chất lượng của một mối quan hệ.

Nếu bạn không thể nói được cảm xúc của mình, mối quan hệ đó là rỗng tuếch, xa cách, là một điều tưởng tượng trong hy vọng của bạn và quá mỏng manh để bạn có thể đặt niềm tin vào trong những thời khắc khó khăn của cuộc đời.

Chính tình yêu của bạn đã thúc đẩy các bạn ở bên nhau.

Chính nỗi đau của bạn sẽ buộc bạn phải chia sẻ.

Và việc hồi tưởng lại những phút giây vui vẻ bên nhau sẽ cho bạn can đảm, nghị lực để dám sống cởi mở.

Một trái tim đang yêu không thể chịu được sự cô độc.

Khi bạn chia sẻ được cảm xúc của mình, đó là lúc bạn ít cô đơn nhất.

Những cảm xúc mà bạn giấu kín trong lòng sẽ làm cho việc biểu lộ tình yêu bị giới hạn.

Nếu bạn che giấu nỗi đau của mình, bạn sẽ lãng quên tình yêu.

Nếu bạn nói dối để che đậy sự tức giận của bạn, bạn sẽ không thể biểu lộ được tình yêu chân thật của bạn.

Những cảm xúc của bạn phải được để cho người khác biết đến để họ có thể bộc lộ toàn bộ con người họ ra với bạn.

Hãy xin người khác hiểu nỗi đau của mình và hãy nói một cách thẳng thắn.

Hãy chia sẻ những cảm giác đau khổ của mình để bạn có thể yêu thêm lần nữa.

.....

*Tôi chấp nhận nỗi đau và sự phiền muộn của mình
để sống thật vui vẻ, thoải mái.*

Tôi tin vào sức mạnh của bản thân để có thể tìm được nó.

SỰ KHÔN NGOAN CỦA CẢM XÚC

Có sự khôn ngoan trong những cảm xúc, bởi vì một cảm xúc đơn giản nhất cũng nói lên được những sự thật cao quý nhất.

Sự đau khổ trong cuộc đời đến từ việc lãng tránh sự thật mà cảm xúc biểu lộ ra cho bạn.

Và việc lãng tránh những cảm xúc đó không thể nào là hướng đi đúng.

Che giấu những cảm xúc của mình chỉ khiến bạn đi vào vòng luẩn quẩn.

Vì thế, hãy sống thoải mái với những cảm xúc của mình, vì cảm xúc của bạn là chính cuộc đời của bạn.

Hãy tin tưởng vào cảm xúc của chính mình. Bởi vì, chúng là những lời chỉ dẫn chân thực nhất mà bạn có được.

Nếu bạn biết được những gì mình cảm nhận, bạn sẽ nhận ra những gì thế giới đang lộ ra cho bạn.

Nếu bạn không thể sống thật với cảm xúc của mình, bạn cũng sẽ không thể sống thật với chính mình.

Hãy tin vào cảm xúc của bạn, nhưng trước hết bạn phải biết thật sự bạn đang cảm nhận được những gì.

Khi bạn hiểu được khi nào một cảm xúc xảy ra, thì lúc đó bạn cũng sẽ biết được tại sao nó xảy ra.

Những cảm xúc bạn sợ phải buông bỏ sẽ khiến bạn phải níu giữ lấy những cảm xúc khác.

Hãy sống từng giây, từng phút với những cảm xúc của bạn, nhưng đừng cố giữ chúng mãi trong lòng. Bởi vì, một khi một cảm xúc trở nên già cỗi, nó sẽ trở nên kém chân thực.

Bạn càng biểu lộ nỗi đau của mình nhanh chừng nào thì nó càng mau lành chừng ấy.

Hãy nâng đỡ những cảm xúc của bạn, rồi bạn sẽ được sống tự do với chính mình.

Bạn phải biết khóc để được sống tràn đầy, bởi vì rơi lệ đúng nơi, đúng chỗ có thể sẽ hàn gắn được tâm hồn.

Và bởi vì, những cảm xúc của bạn tự chúng đã đủ giải thích cho sự tồn tại của chúng, thế nên, hãy để cảm xúc của bạn lên tiếng.

Thành tựu vĩ đại nhất của loài người là chính tâm hồn con người.

.....

Tôi đối diện tôi.

Tôi nhìn thấy tôi.

Tôi hiểu được tôi.

*Tôi chào đón phần con người
tốt đẹp nhất của tôi bước vào trong cuộc đời của tôi.*

KHI CẢM XÚC ĐI CHỆCH ĐƯỜNG

*B*ạn không thể nào buông bỏ tâm hồn của mình mà không đánh mất chính mình.

Khi bạn che giấu cảm xúc, bạn che giấu luôn cả cuộc đời của bạn.

Việc che giấu sự thật sẽ gây cho bạn nhiều đau khổ hơn bất kì điều gì khác.

Bạn phải hòa giải với những cảm xúc của bạn để sánh bước cùng cuộc đời của mình, bởi vì sự khó khăn trong việc biểu lộ cảm xúc sẽ khiến bạn phải sống một cuộc đời khốn khổ.

Nỗi đau chôn giấu của bạn thường trở thành sự tức giận hướng trực tiếp tới chính bản thân bạn.

Những cảm xúc tức giận mà bạn sợ phải bộc lộ sẽ trở thành những ý nghĩ đen tối ám ảnh bạn.

Khi cảm xúc bị che giấu, nó sẽ rất dễ làm người ta lẫn lộn giữa tình yêu và tội lỗi hoặc giữa bốn phận và sự yêu thích.

Sức mạnh mà bạn nhận được đến từ việc bạn nói thật về cách bạn cảm nhận mọi việc.

Bạn cần trở nên mạnh mẽ để có thể đủ can đảm để khóc, để biểu lộ cảm xúc của mình.

Khi bạn đóng kín cảm xúc của mình lại, bạn chỉ càng tiến thêm một bước đến một cuộc đời đau khổ.

Vì vậy, hãy can đảm cảm nhận nỗi đau để cuộc đời của bạn có thể rộng mở trở lại.

.....

*Tôi là tất cả những gì tôi đã trải qua,
và lúc này tôi vẫn sống một cách tốt đẹp
Tôi là tất cả những gì tôi cảm nhận được,
thế nên tôi luôn có tình yêu để trao ban.*

TRAO TẶNG

Lời chỉ dẫn thúc đẩy bạn biết yêu thương là lời khuyên rất đúng.

Hãy trao tặng.

Và hãy trở thành cội nguồn những điều tốt đẹp của chính mình.

Những sự tốt đẹp mà bạn nhận được đến từ chính những điều tốt đẹp mà bạn đã trao đi.

Do đó, hãy gắng hết sức làm điều tốt, rồi bạn cũng sẽ trở nên tốt hơn.

Hãy biết trao tặng và điều đó sẽ định nghĩa con người bạn.

Mỗi khi bạn bối rối và ngờ vực bản thân thì việc biết trao tặng chính là nguồn sáng sẽ dẫn lối bạn đi.

Cách tốt nhất để đỡ gánh nặng cho tâm hồn là biết trao đi.

Khi bạn trao tặng cho người khác thì nỗi đau của bạn sẽ vơi đi.

Hãy trao tặng những gì bạn muốn được nhận, nhưng đừng mong đợi được báo đáp. Bởi vì, dù bạn mong đợi bất cứ điều gì thì nó cũng chỉ làm tương lai bạn thêm nhiều thất vọng.

Hãy trao tặng những sự cảm kích, sự thấu hiểu, sự trợ giúp và tình yêu của bạn, nhưng phải xuất phát từ chính khả năng của bạn.

Việc lấy lí do rằng mình không có đủ khả năng để trao tặng chỉ là một hình thức van xin.

Những gì bạn trao cho bản thân mình thì không ai có thể tước đoạt được.

Những gì bạn trao tặng người khác là phần thưởng của bạn cho chính mình.

Hãy trao tặng từ trái tim và nó sẽ ngập tràn thế giới.

Khi bạn vươn ra thế giới, phần con người biết trao tặng của bạn sẽ giúp lấp đầy những phần con người thiếu thốn của bạn.

Hãy biết trao tặng.

Và hãy thật sự trưởng thành.

.....

*Khi sống trong nghi ngờ,
tôi biết rằng mình phải biết trao đi
những điều tốt đẹp của bản thân mình.*

TIẾN BỘ

*B*ạn ở đây để phát triển phần con người tốt đẹp nhất của bạn.

Bạn cần phải có tự do để phát triển, có không gian cảm xúc để thở, để dang rộng đôi cánh thử thách bản thân mình, để thành công và nhất là để thất bại.

Chẳng có quy tắc nào hướng dẫn bạn. Bạn cần phải tìm kiếm con đường của chính mình, bước những bước đi của chính mình và chấp nhận những sự thật mà bạn khám phá ở bản thân mình.

Bạn phải buông bỏ cái màn lưới an toàn cho bản thân và dám sống mạo hiểm. Bạn sẽ khám phá ra rằng thế giới của bạn sẽ tiến bộ hơn cùng với cả những sai lầm mà bạn dám chịu trách nhiệm.

Nếu bạn để sống quá lệ thuộc vào cha mẹ, bạn sẽ mãi chỉ là một đứa trẻ. Bạn không thể trưởng thành với sự kiểm soát của cha mẹ bạn, bởi vì cha mẹ bạn không tin rằng bạn có thể sống tốt đẹp cuộc đời của mình.

Và, bạn sẽ không thể trưởng thành được nếu bạn luôn được che chở.

Trưởng thành là việc thả tự do cho những điều tốt đẹp có sẵn trong bạn. Bạn làm điều này bằng cách buông bỏ những gì không có lợi cho mình.

Mất đi một ảo tưởng sai lầm sẽ là một món lợi, và bạn sẽ phải loại nó ra khỏi bản thân mình.

Bạn trưởng thành nhất khi bạn sống với niềm tin rằng bạn có thứ để trao tặng thế giới.

Nếu bạn không trưởng thành, mọi thứ sẽ mãi chỉ là cái quá khứ được lặp đi lặp lại của bạn.

Bạn sẽ luôn trưởng thành khi bạn biết cho và biết yêu thương.

Người mà bạn ngưỡng mộ sẽ là người mà bạn trở thành trong tương lai.

Sự thiếu khả năng để chấp nhận sự thật luôn gây trở ngại cho sự trưởng thành của bạn và khi đó, thậm chí những kẻ khờ khạo và trẻ nhỏ cũng có thể giáo huấn bạn.

Đừng già đi mà hãy trưởng thành, tiến bộ hơn.

Và việc mong đợi sự trưởng thành của mình sẽ là trẻ mãi không già.

.....

Tôi buông bỏ những nghi ngờ.

Tôi để mình được tự do.

Tôi đón nhận điều mới.

Tôi tìm lại chính mình.

ĐỪNG CỐ CHỊU ĐỰNG ĐAU KHỔ

Những người chịu đựng đau khổ cũng đều có một chút gì đó xa rời thực tế.

Việc chịu đựng đau khổ hầu như chỉ đến vì những sự việc đã xảy ra trong quá khứ, và rất nhiều sự chịu đựng lại đến từ những sự việc đã xảy ra từ rất lâu.

Bạn không được đặt ở đây để chịu đựng đau khổ. Đau khổ chỉ là điều mà đôi lần bạn phải cảm nhận.

Bạn sẽ phải chịu đựng khi bạn để những nỗi đau tồn tại dai dẳng, bởi những nỗi đau âm ỉ luôn chỉ tạo ra sự tức giận. Những cảm xúc âm ỉ đó nằm sâu trong lòng của bạn, cắn rứt bạn bởi vì chúng chẳng biết giải tỏa đi đâu.

Khi bạn không thể cất tiếng khóc của chính mình, bạn đánh mất chính mình.

Khi bạn không thể khóc than, bạn phải chịu đựng đau khổ.

Bạn sẽ phải chịu đựng khi bạn cứ giữ mãi những niềm tin mù quáng.

Bạn sẽ phải chịu đựng khi bạn không thể tha thứ cho người khác và cho chính mình.

Không ai phải chịu đựng nhiều như người kiêu hãnh, bởi vì họ phải cố tỏ ra rằng họ không đau khổ. Niềm vui của họ trở nên mỏng manh, dễ vỡ.

Không có sự chịu đựng nào cay đắng hơn sự chịu đựng của những người kiểm soát người khác, vì họ phải đau khổ trong chốn cô liêu, cô quạnh.

Không ai phải chịu đựng một cách tuyệt vọng hơn những người sống phụ thuộc vào người khác, vì họ không thể buông tay.

Hãy chấp nhận những gì đã diễn ra.

Hãy học bài học của bạn.

Hãy than khóc cho những mất mát của bạn.

Và buông nó ra.

Nỗi sầu khổ không biết đến thời gian và sự chịu đựng đau khổ có thể nuốt trôi cuộc đời bạn.

.....

Quá khứ đã qua rồi.

Và tôi cũng chẳng thể kéo nó trở lại được.

BẠN NHÌN THẾ GIỚI NHƯ THẾ NÀO?

Có phải ly nước chỉ đầy một nửa?

Hay một nửa của nó là trống không?

Bạn là người lạc quan?

Hay là kẻ bi quan?

Cả hai câu hỏi đều sai, bởi vì mỗi câu đều mang thành kiến.

Câu trả lời chính xác là cái ly có nước.

Nước trong cái ly đó có thể là một ly nước mà người ta đã uống được nửa ly hoặc một nửa ly nước mới được rót ra khỏi bình. Điều đó có nghĩa gì?

Bạn nhận thức thế giới bằng những hạn từ tương đối bởi vì bạn lớn lên trong sự liên hệ với người khác. Gia đình bạn ít nhiều gì cũng có quan hệ với những gia đình khác, và bạn than van rằng anh em bạn được đối xử tốt hơn mình bởi vì họ biết cách quan hệ, cư xử hơn. Nhiều hơn có nghĩa là tốt. Ít hơn có nghĩa là xấu.

Hiện thực không tương đối, đó chỉ là do cách nhìn của bạn.

Nếu bạn cảm thấy bị ruồng bỏ dưới đáy thang bậc của cuộc đời, bạn nhận ra rằng dù mình có nhìn đi đâu thì thế giới vẫn chỉ là một nơi tối tăm và vô vọng. Thế nhưng bạn đã lầm.

Khi bạn thắng lợi, khi bạn tìm thấy được tình yêu, hoặc khi có được quyền cao chức trọng và được báo chí ca ngợi, lúc đó bạn sẽ nghĩ thế giới là một nơi chốn tuyệt vời mà trong đó bất cứ điều gì cũng có thể xảy ra. Thế nhưng, bạn cũng lầm nốt.

Thế giới không tốt cũng chẳng xấu.

Đơn giản, nó chỉ là thế giới.

Bạn cũng vậy, bạn có tiềm năng trở nên xấu hoặc tốt.

Hãy yêu mến con người tốt của bạn và hãy tin tưởng vào nó. Và cũng đừng lờ đi hay chán ghét những khuyết điểm của bạn.

Hãy sống cả trong phần trống rỗng và trong phần tràn đầy của cuộc đời bạn cùng một lúc.

.....

*Bằng việc chấp nhận hết tất cả mọi điều xảy đến với mình,
tôi tìm được chính mình.*

BƯỚC KẾ TIẾP

Dù bạn có đi đâu, mơ ước về điều gì, thì bước đi kế tiếp của bạn cũng xuất phát nơi này.

Bạn sẽ không thể thực hiện bước kế tiếp nếu bạn không biết bây giờ mình có ở đúng nơi không.

Mạo hiểm mà không dựa trên nền tảng nào có nghĩa là đâm đầu vào bóng tối.

Bước kế tiếp không phải hoàn toàn khác với những bước đi trước đã dẫn bạn đến được nơi này.

Hãy nhận rõ nơi này. Hãy nhận thức rõ cách thức mà bạn đến được đây, những động cơ của bạn, sự thật về những khiếm khuyết của bạn, những giới hạn mà bạn đang gánh trên lưng.

Hãy nhận thức nền tảng mà bạn dựa vào mà cần bất kỳ ảo tưởng, sự giả trá hay phải tự lừa dối mình.

Tất cả chúng ta đều muốn tin mình tốt đẹp hơn hẳn bản thân mình lúc này, nhưng vào lúc mà chúng ta mạo hiểm và phải nhìn vào hố sâu vực thẳm mà chúng ta đang gắng vượt qua, những khuyết điểm của chúng ta lại hiện ra và làm hao mòn quyết tâm của ta.

Thế nên, hãy biết mình đang ở đâu. Hãy chấp nhận tình trạng của bạn cho dù nó có như thế nào đi nữa. Hãy chịu trách nhiệm cho việc đến được nơi đây và ở lại lâu chừng nào bạn phải ở.

Nếu gặp trở ngại, hãy chấp nhận nỗi sợ hãi và sự thiếu can đảm của bạn. Đừng đổ lỗi cho người khác. Đừng lên án thế giới.

Nơi bạn đang đứng là kết quả của sự quyết tâm của chính bạn. Nếu bạn thấy rằng mình vẫn chưa thành công, hãy tìm kiếm ngay trong bản thân mình chứ đừng tìm ở bên ngoài.

Có lẽ bạn không có động lực thúc đẩy. Có lẽ bạn đã không muốn những gì bạn nói là bạn cần. Hoặc có lẽ bạn đã tự lừa dối chính mình.

Nếu bạn hiểu được cách thức bạn đến được nơi này, bạn sẽ biết được bước kế tiếp và làm cách nào để thực hiện nó.

Đừng sợ hãi tương lai nhưng phải biết học hỏi từ quá khứ.

.....

*Đù không có ai ở bên cạnh tôi,
tôi cũng không sợ hãi.*

*Đù không có điều gì nâng đỡ tôi,
tôi vẫn tin tưởng.*

*Vì tôi biết rằng dù tôi đến nơi nào
thì tôi cũng sẽ phải tiến lên phía trước.*

SỰ PHẢN ÁNH

Cuộc đời là những gì bạn tạo ra nó.

Đó là một sự sáng tạo mà không có bất kì một quy tắc nào.

Nếu bạn sống ngay thẳng, bạn sẽ nhận thức được cuộc đời.

Khi bạn trốn tránh bản thân mình, thế giới cũng chìm vào bóng tối, bởi vì bạn sẽ chỉ thấy được những phần hợp ý với bạn.

Cuộc đời sẽ không quá khó để sống, một khi bạn sống trong sự thật.

Vì hầu hết những khó khăn đều sẽ được giải quyết.

Đừng quá đặt nặng thế giới.

Nó chỉ phản ánh con người của bạn.

Nó phải có ở đó để hành hạ bạn.

Hãy làm hết sức của mình, nhưng hãy biết tự phán xét bản thân.

Bởi vì, nếu bạn cố gắng quá mức, bạn đánh mất cuộc đời.

Hãy đi theo tình yêu của mình chứ đừng lặn theo sự nghi ngờ.

Trong cuộc đời bạn, đó luôn là thời điểm để bạn vươn lên.

.....

*Tôi biết rằng giấc mơ của tôi là phần đẹp nhất
trong cuộc đời của tôi.*

Và tôi sẽ sống vì nó cho đến khi nó trở thành hiện thực.

.....

NHỮNG NGƯỜI VÔ LÝ

Việc bạn sử dụng sức mạnh khả năng của mình để làm những gì mình tin tưởng là đúng và chẳng liên can gì đến những phản ứng của người khác.

Những người vô lý giành được sự mạnh mẽ của họ từ cách mà bạn phản ứng lại họ.

Thậm chí dù bạn không đồng ý trao cho họ sức mạnh đó nhưng chỉ cần bạn phản ứng lại với họ thì họ vẫn có được sức mạnh.

Đứa trẻ bị trêu chọc nhiều nhất là đứa trẻ phản ứng lại mạnh nhất.

Trẻ con trêu chọc những trẻ khác không phải vì chúng xấu xa mà chỉ vì chúng cảm thấy bất lực. Tạo được một sự phản ứng của kẻ yếu hơn chúng sẽ đem lại cho chúng cảm giác mạnh mẽ.

Tất cả những người vô lý bạn gặp cũng giành lấy sự mạnh mẽ của họ từ những gì bạn phản ứng lại họ.

Khi bạn dùng cảm xúc của mình để phản ứng lại một người vô lý thì đó là lúc bạn đưa họ đến thắng lợi.

Vậy, làm thế nào để bạn ứng phó với những người vô lý?

Hãy gạt họ đi.

Đừng để tâm đến những lời trêu chọc.

Cũng đừng để ý đến những cái bóng vô hình đó.

.....

Tôi uốn mình trước gió.

Tôi lướt theo ngọn sóng.

Tôi không cưỡng lại,

Nên tôi sẽ giữ được bản thân mình.

HÃY TẠM DỪNG CÔNG VIỆC LẠI

*Đ*ó là thời gian để bạn:

Tập trung vào những suy nghĩ của mình.

Cảm nhận ánh mặt trời.

Lắng nghe những âm thanh của tự nhiên.

Một ngày, bạn đã phải trải qua quá nhiều việc khiến bạn bị cuốn trôi khỏi cuộc đời mình, cảm thấy bản thân kiệt quệ và không nhận thức được rõ ràng mình đã làm được những gì.

Nếu bạn dừng lại, gạt những sự trông đợi và kế hoạch của mình qua một bên và dùng thời gian để đi dạo thay vì ăn trưa, bạn sẽ biết được rằng thời gian, một thời gian không gợn chút tính toán nào, sẽ rõ ràng hơn rất nhiều so với một ngày bận rộn của bạn.

Chỉ trong những khoảng lặng đó, cuộc đời bạn mới xuất hiện – không phải trong những toan tính mà trong sự nghỉ ngơi, thư giãn.

Bạn cũng cần có thời gian nghỉ ngơi, thư giãn nhiều như thời gian bạn làm việc để sống.

Bạn cần phải cảm nhận được âm lượng của mọi sự trên cuộc đời này.

Sự rộng lớn của bầu trời.

Chiều dài của đường chân trời.

Bạn cũng được cân đo đong đếm bởi những thứ bạn nhìn thấy.

Những lúc trầm ngâm thưởng ngoạn mọi sự cũng sẽ góp phần hình thành nên cuộc sống của bạn nhiều như những việc bạn làm.

Hãy bỏ thời gian nhiều hơn ở nơi có sự hòa hợp giữa việc tìm kiếm mục đích cuộc đời, và thưởng ngoạn thế giới của bạn.

Tất cả sự thật đều tập trung ở đó, và chúng sẽ định nghĩa nên con người của bạn.

.....

Tôi trải nghiệm mọi sự.

Tôi không cố níu giữ điều gì.

Tôi sẽ hòa mình vào thế giới.

LẮNG NGHE TIẾNG NÓI CỦA CHÍNH MÌNH

Hãy lắng nghe.

Dừng lại.

Hãy tiếp tục lắng nghe.

Ẩn sâu trong đó là câu trả lời.

Nó nói gì?

Ẩn sâu trong đó là một giọng nói.

Giọng nói vang lên tiếng vì ai?

Bạn là hướng đi của cuộc đời mình.

Bạn là sức mạnh khả năng của chính mình.

Bạn là tất cả lí do cho chính bạn.

Hãy lắng nghe.

Suyt!

Hãy lắng nghe.

Và tìm kiếm bản thân mình.

.....

*Tôi luôn cảm nhận được rằng
tôi vẫn đang sống cuộc đời của chính tôi.*

HÃY TỰ BIẾT MÌNH

Bạn là tổng số của những việc bạn đã làm, những suy nghĩ, những lời đã nói, những giấc mơ, những sự lảng tránh, sự ôm đồm, sự buông bỏ, những việc cãi vã, đau khổ, những điều bạn đã cảm nhận, sự biểu lộ, kìm nén, những lời hứa hẹn, sự mất mát, những cái kiếm được, những gì bạn sở hữu, bạn vay mượn, bạn thừa hưởng, bạn trộm cắp, những gì bạn cần và bạn yêu mến.

Bạn không thể trốn chạy chính mình.

Bạn là tất cả những gì tốt đẹp.

Và cả những gì không tốt đẹp đối với chính mình.

Từ những thời gian hạnh phúc mê ly.

Đến những tháng ngày than van, khóc lóc.

Bạn là linh hồn của chính bạn.

Cơ thể của bạn chỉ là một chiếc bình để cho sự tự lừa dối bản thân của bạn thêu dệt lên những dấu hiệu vô nghĩa, hoặc để nó cản trở việc bạn chấp nhận và nhận thức chính mình.

Có lợi gì khi tranh cãi về những điều mà ai cũng biết?

Sẽ được gì khi chối bỏ những điều mà tâm hồn mình biết rõ?

Bạn sẽ luôn tốt đẹp như con người của bạn bây giờ và bạn cũng sẽ còn phạm phải rất nhiều lỗi lầm.

Nhưng, hãy đến và chấp nhận bản thân mình.

Ngày vẫn còn dài và vẫn còn thời gian để bước đi trên con đường của chính mình.

.....

Tôi là tất cả những gì tạo nên chính bản thân tôi.

Tôi sẽ không bỏ sót bất cứ điều gì.

BẢO VỆ BẢN THÂN

Trong những trường hợp bạn không chắc về những gì mình phải làm để biến nó thành hiện thực thì đây sẽ là một lời nhắc nhở bạn.

Hãy bảo vệ bản thân mình!

Đó là lý do vì sao bạn hiện hữu ở đây.

Đó là lý do tại sao bạn lại có cảm xúc. Đó là để bảo vệ chính mình.

Sự lo sợ của bạn cảnh báo bạn biết trước mọi nguy hiểm.

Nỗi đau của bạn cho bạn biết mình không nên đưa tay vào ngọn lửa.

Cơn tức giận của bạn tiếp sức cho bạn bảo vệ lấy mình.

Nhưng đôi khi bạn lại lừa chúng đi.

Bạn phải gắng gồng mình chịu đựng trong những tình huống bạn cảm thấy sợ hãi, bởi vì bạn đã đặt cảm xúc của người khác lên trên hết.

Bạn chôn chặt nỗi đau của mình bởi vì bạn không có niềm tin vào bản thân và sợ rằng nếu bạn nói thẳng chúng ra, thì bạn sẽ càng đau khổ hơn nữa.

Bạn khiến sự tức giận của mình chống lại chính mình, bởi vì bạn không dám chống lại nó.

Bạn co mình vào trong để bảo vệ lấy mình.

Đừng chờ đợi sự giúp đỡ.

Hãy tự nâng đỡ mình.

Đừng kêu gào đòi hỏi sự giải thoát.

Hãy tự leo đến nơi an toàn.

Bạn không cần phải chứng tỏ là mình đúng.

Bạn chỉ cần tin tưởng vào những cảm xúc của mình và đi theo nó.

.....

Trước khi băng qua đường,

tôi nhìn cả hai hướng.

Vì vậy, tôi sẽ an toàn qua được phía bên kia.

TIN TƯỞNG VÀO BẢN THÂN

*T*ất cả mọi việc đều bắt đầu bằng việc tin tưởng vào bản thân của bạn.

Nếu bạn không tin tưởng ở bản thân mình, thì ai sẽ tin tưởng vào bạn đây?

Nếu bạn không tin tưởng vào bản thân mình, thì liệu sự nâng đỡ của người khác có thể làm nên điều khác biệt nào không?

Hãy tin rằng, ý tưởng của bạn là đúng.

Hãy tin rằng, các cảm xúc của bạn là có thật.

Hãy tin rằng, những phán đoán của bạn là chính xác.

Hãy tin rằng, bạn muốn làm những gì mình muốn.

Hãy tin rằng, những gì khiến bạn vui vẻ, hạnh phúc chắc chắn sẽ làm cho bạn được vui vẻ, hạnh phúc.

Cuộc đời không cứ nhất định phải là phức tạp, là những cuộc tranh luận kéo dài liên miên về ý nghĩa của nó, hoặc về cách mà bạn phải hòa nhập vào cơ chế vận hành của nó.

Bạn chính là cơ chế vận hành của cuộc đời.

Bạn là cả cuộc đời.

Những nghi ngờ của bạn sẽ tước đi chính con người của bạn.

Việc tin tưởng vào bản thân không có nghĩa là bạn lúc nào cũng phải đúng.

Đó chỉ là việc tự mình vượt qua những nghi ngờ và sửa chữa những sai lầm của mình.

Việc tin tưởng vào bản thân không có nghĩa là bạn phải trở nên hoàn hảo, mà nó chỉ có nghĩa là bạn đã chuẩn bị sẵn sàng để làm người.

Mọi điều tốt đẹp bạn cần đều đòi hỏi phải được lòng tin của bạn tiếp sức, và đòi hỏi lòng tin của bạn phải khiến mọi điều tốt đẹp xảy ra.

Không có lòng tin, những ước mơ của bạn sẽ héo hon dần, và sớm muộn gì những hy vọng của bạn cũng sẽ tan biến mất.

Bạn không thể nghi ngờ những thứ bạn muốn.

Vì vậy, từ bây giờ, hãy biết tin tưởng vào chính mình, và sống một cách trọn vẹn cuộc đời của chính mình.

.....

*Tôi chỉ đến được những nơi
tôi tự đưa mình đến.*

Tôi có thể bước đi.

Tôi có thể ở lại.

*Những gì tôi cần là phải hiểu được
con tim của mình và đi theo nó.*

NHỮNG GÌ BẠN BIẾT

Hầu hết những gì bạn tin tưởng đều dựa trên những lời đồn đại, những chuyện ngồi lê đôi mách và những điều xuyên tạc, méo mó.

Cần phải mất nhiều năm mới có thể sàng lọc ra được sự thật.

Hiện thực không phải lúc nào cũng sóng yên biển lặng mà lúc nào cũng sôi sục. Bề mặt đục ngầu của nó được chấn bởi những ngọn sóng rối bời của đại dương trong từng giây phút. Bên trong nó là cả một bí mật mà chúng ta phải vượt qua để sống.

Thời gian như đứng lặng, được sắp đặt bởi lực hút của những sự việc quan trọng trong đám bụi mờ kinh nghiệm của ta. Bạn sẽ chẳng bao giờ có thể biết được trọn vẹn ý nghĩa của cuộc đời trong suốt cuộc đời của mình. Lẽ ra bạn nên bớt khắc nghiệt về bản thân mình.

Bạn sẽ chẳng bao giờ có thể hoàn toàn hiểu hết quá khứ của mình được, vì bản thân sự nhớ lại đã là một sự méo mó.

Thời thơ ấu của bạn, trong cả sự mất mát và những thắc mắc ngây ngô, trong cả sự phản bội và những điều hứa hẹn, đều được nhìn ngắm qua lăng kính gãy nứt của những nhu cầu của bạn.

Bạn thuê dệt nên lịch sử của mình bằng cách lựa ra những gì bạn muốn nhớ, và giấu đi những gì bạn muốn chúng mãi mãi ẩn yên.

Thậm chí khi sự hiểu biết của bạn mập mờ mà bạn lại cứ mãi cố chấp giữ lại những quan điểm tàn dư, hoặc những sợ hãi ngấm ngấm, thì những gì bạn biết vẫn sẽ là sự phản ánh những gì bạn đã trải qua.

Bạn là kí ức của chính bạn, dù lớn hay nhỏ, chúng vẫn in dấu trong tính cách, trong cơ thể và trong cả cuộc sống của bạn.

Một số điều trong quá khứ của bạn luôn luôn mách bảo bạn điều hay, nhưng cũng có thể sẽ làm kiệt sức bạn.

Hãy thức dậy từ những giấc mơ của thời thơ ấu, và nhận rõ lịch sử của mình.

Hãy biết cách tô điểm thế giới.

Sự tự do chân thực là việc sống thẳng thắn với quá khứ của mình.

.....

Tôi là sự phản ánh của kí ức trong tôi.

Tôi là thực chất, tôi có thực.

Trong tôi là cả thế giới đang diễn ra.

Và tôi luôn là một thế giới đang thành hình.

HÃY ĐỂ NGƯỜI KHÁC TỰ DO

*H*ãy để người khác tự do.

Tự do chấp nhận và tự do từ chối bạn.

Hãy để người khác được tự do yêu hoặc không yêu bạn.

Nếu những lời này đánh vào những nỗi đau khổ bị cự tuyệt đã được tiên báo trước trong tâm hồn bạn, thì hãy biết rằng chỉ những người có được tự do để từ chối yêu bạn mới có thể yêu mến bạn thật lòng.

Tình yêu chỉ có thể được trao tặng một cách tự do, bởi vì chỉ một sự ép buộc nhỏ nhất cũng sẽ làm lu mờ cảm xúc đam mê.

Hãy để người khác được tự do.

Tự do chấp nhận ý kiến của bạn và tự do tranh luận chúng một cách hăng say.

Những đồng minh hùng mạnh nhất của bạn sẽ nâng đỡ bạn, bởi vì họ tin tưởng vào bạn chứ không vì họ sợ hãi bạn. Người ủng hộ bạn chỉ vì bị ép buộc sẽ chỉ là một kẻ thù đang nằm chờ hồi phục sức mạnh.

Người ta chỉ trung thành với người nào cho họ được tự do.

Người ta chỉ nâng đỡ người nào tôn trọng sự độc lập của họ.

Các nền dân chủ không đánh lẫn nhau, và những người được tự do cũng vậy.

Việc cố gắng kiểm soát người khác chỉ khiến họ càng kháng cự lại nhiều hơn thôi.

Khi bạn cố kiểm soát người khác, bạn sẽ làm tiêu tốn và hoang phí sức mạnh và tài năng của mình. Và việc đó cũng giống như việc bạn đang cố ngăn cơn gió lại.

Khi bạn cố kiểm soát người khác, bạn đánh mất luôn sự tự do của chính mình.

.....

*Tôi buông lỏng những gì tôi cố nắm giữ
để những dự định của tôi
được tự do đưa tôi đến nơi nào nó muốn.*

ĐỪNG SỢ MƠ ƯỚC

Giấc mơ của bạn là thời tươi trẻ trong tài năng của bạn.

Niềm tin của bạn vào những giấc mơ của mình sẽ khiến nó trở thành hiện thực.

Hãy hướng bản thân vào những điều mình mơ ước và thực hiện nó.

Hãy biết ước mơ có luôn có được những điều mơ ước của chính mình.

Hãy là con trẻ trong những giấc mơ của mình.

Hãy biết đánh giá đúng sự gần gũi với cuộc sống.

Vui đùa với ánh sáng.

Thả lỏng bản thân trong những cảm xúc của mình và ngắm nhìn thế giới bằng một cặp mắt mới.

Hãy trở thành người hùng trong mơ ước của bạn.

Cứu nguy quốc gia.

Xây cầu ngăn cơn lũ.

Ngăn chặn cái ác

Dựng xây hòa bình.

Thế giới cần những ước mơ của bạn.

Hãy mang chúng tiến lên.

Bạn là ước mơ của chính mình.

Hãy khẳng định và trao tặng chúng.

Hãy tìm kiếm bản thân bằng việc sống với những ước mơ của mình.

.....

*Tôi mơ ước về cuộc đời tôi,
và tôi nhất định sẽ không để những ước mơ
của cuộc đời mình tan biến mất.*

ĐỪNG BÀO CHỮA

*K*hi bạn bào chữa, sẽ chẳng có ai thật sự tin bạn.

Sự thật là, nếu bạn không muốn quan trọng hóa vấn đề, hãy chấp nhận những sai lầm của bạn thay vì cố bào chữa cho nó.

Một lời biện hộ cũng giống như một lá cờ đỏ.

Khi bạn bào chữa, bạn thay đổi giọng nói và tư thế của mình. Bạn cố hết sức để thuyết phục người khác rằng những gì họ đã biết là không đúng.

Khi bạn bào chữa, thực ra bạn chỉ hét lên rằng: “Này mọi người, hãy nhìn tôi này, tôi đang nói láo đó.”

Dĩ nhiên bạn không nhìn nhận nó theo hướng này, bởi vì những lời bào chữa đã làm bạn tối mắt.

Bạn muốn tin vào những lí do mình đưa ra. Bạn không muốn mình là người có lỗi.

Vậy điều gì sẽ xảy ra nếu bạn là người có lỗi?

Chẳng ai quan tâm.

Nhưng người ta sẽ rất quan tâm đến việc đó khi bạn bào chữa, bởi vì từng lời biện hộ mà bạn nói ra, những lời bạn đổ nó cho người khác, thường chỉ là những lời đổ lỗi cho những người đang nghe bạn nói.

Họ không thích như vậy đâu.

Bất cứ điều gì, dù nó có nhỏ mọn và lỗi bịch đến đâu, cũng sẽ biến thành sự bào chữa cho bạn nếu bạn không dám nhận trách nhiệm cho những hành động của bạn.

Tốt hơn là, hãy chấp nhận rằng những gì người khác biết chỉ là như vậy, và tiếp tục công việc của mình.

Sẽ không có lời biện hộ nào có thể giảm được nỗi đau về việc thất bại trong việc thực hiện những gì mình phải làm trong cuộc đời của mình.

.....

Cuộc đời tôi là một câu hỏi lớn.

Và bốn phận của tôi là phải tìm ra câu trả lời.

NHỮNG MONG ĐỢI

Những mong đợi của bạn còn tước đoạt niềm vui của bạn nhiều hơn những sự thất bại của bạn.

Chúng gây ra sự thất vọng ngay khi bạn thành công bằng cách khiến bạn cảm thấy phải mong đợi điều gì đó, bởi vì lúc này đối với bạn điều tốt đẹp chưa phải là điều tuyệt vời, thế nên nó cũng chẳng tốt đẹp gì.

Bản thân sự mong chờ thất bại đã là một sự thất bại.

Khi bạn nghĩ rằng mình sẽ mất mát, bạn sẽ săn tìm những dấu hiệu của nó, và xem chúng như một điềm báo chứng minh cho việc bạn sẽ thất bại, thế rồi việc bạn đánh mất thành công sẽ chỉ còn là thời gian.

Nếu bạn không mong đợi gì hết thì dù bạn có bị người khác cự tuyệt cũng chẳng làm bạn thất vọng.

Nếu bạn mong chờ quá nhiều, thì bạn sẽ chỉ khiến người khác làm bạn thất vọng mà thôi.

Thật sự rất khó để đạt đến sự cân bằng giữa việc sống cởi mở và cảnh giác.

Bạn chỉ muốn hưởng thụ những niềm vui của cuộc đời mà không phải cảm thấy chán nản, nghi ngờ.

Và bạn cũng chẳng muốn bị tổn thương.

Người ngây thơ chẳng thể nào tiên liệu được sự đối trá.

Đó là lý do tại sao trẻ nhỏ có thể sống rất hạnh phúc.

Tuy nhiên, cũng giống như những người khác, bạn sẽ nhận ra rằng có những kế hoạch dù được chuẩn bị kỹ lưỡng nhất cũng có thể thất bại, và tình yêu mà bạn từng tin rằng sẽ tồn tại mãi mãi cũng có thể tàn phai.

Không có sự ngạc nhiên nào gây sốc như việc biết rằng mình sẽ phải đương đầu với những điều mình chẳng bao giờ mong muốn.

Bạn cần bảo vệ bản thân mà không đánh mất sự cởi mở của mình.

Cái gai của sự phản bội luôn giấu mình trong dáng vẻ ngây thơ, vô tội.

Vì vậy, giảm bớt những mong đợi của mình lại sẽ nâng toàn bộ con người của bạn lên.

.....

Mọi thứ đều có ý nghĩa.

Nhưng chỉ có cái tốt mới làm tất cả trở nên có ý nghĩa.

TIN VÀO KINH NGHIỆM CỦA BẠN

*K*hông ai ngoài bạn biết rõ con đường mình đi.

Nơi bạn đang đứng trước đây chưa có ai từng đến.

Đó là nơi mà mỗi bước đi của bạn sẽ là một bước tiến mới, thậm chí cho dù bạn giẫm lên những dấu chân để lại của người khác.

Bởi vì, bạn mang cả lịch sử của mình vào trong mỗi giây phút mới, che chắn cho nó bằng những ý nghĩa và viễn cảnh để biến nó thành của riêng mình.

Những gì người khác nói luôn luôn xuất phát từ viễn cảnh của họ.

Chân lý của bạn nằm giữa kinh nghiệm và kí ức của bạn.

Bạn luôn đang trên đường xác định lối đi cho mình.

Kinh nghiệm của bạn luôn là người thầy và là lời hướng dẫn chân thực duy nhất cho bạn, miễn là bạn chấp nhận hết tất cả những kinh nghiệm đó, cả xấu lẫn tốt.

Nếu bạn hiểu được đại dương, bạn sẽ biết được những cơn bão tố.

Nếu bạn hiểu được những kinh nghiệm của mình, tương lai sẽ không khiến bạn phải bất ngờ.

.....

*Hãy để tôi nhớ lại con đường mình đã đi qua –
mọi bước chân, từng phiến đá, từng chốn nghỉ ngơi.*

Tôi đã từng đến đây lúc trước.

Và nhất định tôi có thể tìm trở lại được nơi đây.

ĐẢM ĐƯƠNG CUỘC SỐNG

*H*ãy đảm đương cuộc sống và giành lấy sức mạnh khả năng mà bạn hằng khát khao có được.

Hãy là vị quan tòa phán xét những gì có lợi cho bạn.

Hãy công nhận giá trị của chính mình.

Đừng chờ đợi những lời ca tụng.

Hãy chấp nhận rằng những vấn đề bạn tạo ra là những vấn đề khó giải quyết nhất.

Nhưng dù sao đi nữa, thì cũng hãy gắng giải quyết chúng.

Hãy thừa nhận những sai lầm của mình và sửa chữa nó.

Hãy thừa nhận những điều bạn đã bóp méo, xuyên tạc và sống cho ngay thẳng.

Bất cứ khi nào gặp trở ngại, hãy thể hiện bản thân.

Hãy tin vào giá trị con người của mình và hành động theo niềm tin đó.

Hãy chịu trách nhiệm cho cả vinh quang lẫn bi kịch của chính mình.

Tình yêu mất đi và tình yêu sẽ lại được tìm thấy.
Hãy chịu trách nhiệm cho tất cả những gì xảy ra trong cuộc đời của bạn.
Đó là cái giá của tự do.

.....

*Thậm chí khi tôi lãng quên.
Tôi vẫn được tự do để nắm giữ.
Tôi vẫn có tự do để buông bỏ.
Và tôi được tự do lựa chọn con đường tôi đi.*

SỬA CHỮA NHỮNG VẤN ĐỀ CỦA BẠN

Làm người ai cũng có những vấn đề khó khăn, rắc rối của mình.

Nhưng địa ngục của mỗi người lại khác nhau.

Không ai biết được bạn đã phải trải qua những gì.

Không ai có thể hiểu được bạn đã chịu đau đớn nhường nào.

Bạn không thể chuyển tải được việc bạn cảm thấy như thế nào khi sống với những rắc rối của mình.

Thậm chí đôi khi bạn cũng không dám thừa nhận với chính mình những vấn đề đó.

Những vấn đề bạn kìm nén sẽ giam cầm bạn, làm đui mù giác quan của bạn và khiến bạn tê cứng. Nếu chỉ biết nuôi dưỡng và đắm chìm trong sự vô vọng thì chẳng thể làm cho chúng trở nên nhẹ nhàng, dễ dàng hơn được.

Đừng bỏ chạy.

Đừng sợ hãi.

Hãy đối mặt với những tình huống đó.

Và hãy tin rằng mình có thể giải quyết được.

Khi có việc khó khăn xảy ra, hãy giải quyết nó nhanh hết mức có thể.

Khi bạn sống trong đau khổ, hãy bộc lộ ra ngay khi bạn vừa cảm thấy điều đó.

Khi có sự hiểu nhầm xảy ra, hãy thảo luận ngay khi vấn đề còn nóng hổi trong tâm trí mọi người.

Khi có việc bất công xảy đến, hãy tranh luận ngay khi nó vừa mới xuất hiện.

Thời gian thuận lợi nhất để giải quyết những vấn đề của bạn là ngay bây giờ.

Và chính bạn là người sẽ phải làm điều đó.

.....

Nó chỉ là một ngày nữa.

Chỉ là một thời gian nữa.

Tôi kể câu chuyện đời tôi bằng việc sống cuộc đời này.

TÌM KIẾM NIỀM AN ỦI

*B*ạn gần như mất tất cả.

Nhưng chuyến xe vẫn lăn bánh trên đường.

Ván bài đã chia xong.

Người bạn yêu đã bình phục!

Bạn đã có cơ hội thứ hai.

Bạn cảm thấy nhẹ nhõm khi bạn có được cảm giác an toàn.

Nguy hiểm đã ở quá khứ. Bây giờ bạn đã có thể suy nghĩ về những gì vừa mới xảy ra.

Bạn để những sự mạnh mẽ giả tạo của mình qua một bên. Có lẽ bạn thậm chí không biết mình đã gặp rủi ro. Có lẽ bạn không biết thật sự đã xảy ra chuyện gì.

Sự nhẹ nhõm của bạn luôn phản ánh một nỗi sợ được che giấu.

Sự nhẹ nhõm sẽ giúp bạn nhận ra được nỗi sợ hãi và sự phủ nhận nỗi sợ đó của mình.

Có lẽ do bạn có quá nhiều nguy hiểm phải đối mặt cùng một lúc.

Khi ở trong vòng nguy hiểm, bạn phải tự bảo vệ bản thân bằng cách cắt giảm tối đa những rủi ro của bạn.

Bây giờ bạn hạ bớt sự phòng thủ xuống và có thể nhìn ngắm hiện thực mà không cần phải giả tạo nữa.

Bây giờ bạn đã có thể nhận thấy sự mất mát thực sự có ý nghĩa với mình như thế nào.

Sự nhẹ nhõm là sự khởi đầu của thái độ tự biết mình.

Sự nhẹ nhõm cho phép bạn cảm nhận những điều bạn gắn bó, và cho bạn biết bạn quan tâm đến chúng nhiều bao nhiêu.

Khi biết được những gì mình thật sự yêu mến là lúc bạn đã tìm được sức mạnh khả năng của chính mình.

.....

*Tôi suy tư về sự nhẹ nhõm trong tâm hồn mình
và khám phá chính mình.*

SỰ CỨU GIÚP

*B*ạn không thể cứu được cả thế giới.

Bạn không thể giải thoát bản thân mình bằng cách giải cứu người khác.

Việc cứu nguy cho người khác chỉ làm chậm trễ việc học những bài học mà bạn cần để trưởng thành.

Khi bạn giải vây cho người khác, thì bạn cũng làm suy yếu họ.

Thoạt đầu họ sẽ rất biết ơn bạn, nhưng rồi sau đó họ sẽ căm giận bạn vì đã khiến họ phải thừa nhận rằng họ không có khả năng để tự giải thoát mình.

Sự giúp đỡ càng lớn lao bao nhiêu, sự căm giận của họ đối với bạn càng dữ dội bấy nhiêu.

Đó không phải là những gì bạn nghĩ khi đưa ra sự giúp đỡ của mình.

Nếu món quà bạn trao tặng lại thuộc về bản thân bạn, ví như sự hiểu biết và lòng tốt của bạn, thì đó là một vấn đề khác, bởi vì những món quà như vậy là chính những sự khích lệ cho người khác dám sống mạo hiểm cho bản thân họ.

Tuy nhiên, một món quà về mặt tiền bạc lại là một con dao hai lưỡi. Vì sẽ luôn có những sợi dây bám víu, dựa dẫm vào đó.

Tiền bạc khiến người đi trao tặng cảm thấy mình ở trên người khác, thấy mình mạnh mẽ và được người khác mong chờ. Nếu lý do bạn giải thoát cho người khác chẳng phải vì lòng tốt mà là vì sự yếu đuối của mình, thì điều đó chỉ chứng tỏ là bạn đang cố mua lấy tình cảm của họ.

Điều này sẽ luôn trở nên tệ hại.

Cứu giúp cho những người bạn của mình, bạn sẽ đánh mất họ.

Cứu nguy cho người yêu của mình, thì chính bạn sẽ hủy hoại tình yêu đó.

Cứ cứu giúp con cái của mình, bạn sẽ làm chúng phát triển què quặt.

Khi bạn cứu giúp người khác, bạn sẽ luôn bị trách mắng mỗi khi có điều xấu xảy ra, và vì thế bạn sẽ đánh mất những tình cảm yêu mến mà họ từng dành cho bạn.

.....

Tự do của tôi cốt yếu ở việc để người khác cũng được tự do.

THẤU HIỂU NỖI LO CỦA MÌNH

Sự lo lắng nói bằng ngôn ngữ của sự nguy hiểm và nó cảnh báo về những đau thương đang đến gần.

Hầu hết sự lo lắng đều đến từ việc tự lừa dối bản thân của bạn, bởi vì điều bạn sợ nhất là những gì mà mình không nhận thấy được.

Trốn tránh sự thật sẽ chỉ làm cho cuộc đời bạn tràn ngập sự lo lắng.

Khi sống trong bóng tối thì bạn sẽ tưởng tượng ra những điều tồi tệ nhất, bởi vì trong bóng tối chỉ toàn những điều bạn không biết.

Bạn không thể xua tan sự lo lắng mà bạn cho là chẳng đáng quan tâm. Sớm muộn gì nó cũng kiểm soát bạn, bởi vì sự sợ hãi sẽ lớn mạnh hơn khi bạn cố che giấu chúng. Khi không dám đối mặt với những gì mình lo sợ, bạn sẽ phải che giấu tất cả để được an toàn.

Một tâm hồn lo sợ không những không giải quyết được vấn đề gì mà lại chỉ làm chúng trầm trọng thêm, bởi vì sự lo lắng luôn tràn vào khắp nơi, khắp chốn, kể cả trong những giấc mơ và trong cả lí trí của bạn. Khi bạn sống trong lo sợ, bạn luôn bị tụt lại phía sau.

Có thể bạn sẽ phải luôn chú tâm vào những nỗi sợ của mình. Bởi vì, một con người sợ sệt luôn tìm thấy một cái gì đó để khiến mình lo lắng.

Chỉ bằng cách can đảm chấp nhận sự thật thì những lo lắng của bạn mới có thể lắng dịu.

Nếu bạn biết được nơi sự lo lắng của mình bắt đầu, bạn sẽ biết cách kết thúc nó. Bạn có thể lên kế hoạch để tự bảo vệ và giải thoát cho mình.

Bạn phải biết phát huy sức mạnh khả năng của bạn để tìm được nó.

Hãy biến những điều mong muốn của bạn trở nên vĩ đại hơn nỗi sợ của mình.

Bởi vì, bạn sẽ làm cho nỗi sợ của mình lớn mạnh hơn nếu bạn nghi ngờ chính mình.

Hãy vạch ra những nỗi sợ hãi và vượt qua chúng!

Hãy cảm nhận nỗi sợ của mình và làm những gì mình phải làm để vượt qua.

.....

*Nỗi sợ giúp tôi tập trung
mọi sức mạnh khả năng của tôi.*

*Tôi chiến thắng sự sợ hãi
bằng cách tin tưởng vào chính mình.*

HÃY LÀ CON NGƯỜI TỐT ĐẸP NHẤT CỦA BẠN

*B*ên trong con người bạn là cả một hòn đảo thánh thiện, đó chính là phần con người tốt đẹp nhất của bạn.

Đó chính là nguồn cội năng lượng, là nguồn sức mạnh tiềm tàng trong bạn.

Bạn sẽ chỉ tìm thấy nó mỗi khi bạn tin tưởng vào chính mình.

Và bạn chỉ biểu lộ nó ra với người khác mỗi khi bạn cảm thấy an toàn để nói lên sự thật.

Hãy lựa chọn sống với những người quan tâm đến bạn, đó sẽ là những người mang lại cho bạn phần con người tốt đẹp nhất của bạn.

Bạn sẽ tìm thấy phần con người tốt đẹp nhất của mình trong việc biết chấp nhận bản thân, bởi vì phần con người đó được nuôi dưỡng bởi sự thẳng thắn, mộc mạc và được cứu mang trong tình trạng rất dễ bị tổn thương.

Việc yêu mến chính mình và nói lên sự thật chính là việc sống với phần con người tốt đẹp nhất của bạn.

Nếu bạn không dám nói lên sự thật, phần con người tốt đẹp nhất đó sẽ rời xa bạn.

Khi bạn sống một cuộc đời đúng với phần con người tốt đẹp nhất của bạn, bạn sẽ có rất ít để trao tặng thế giới.

Khi bạn không sống với phần con người tốt đẹp nhất của bạn, thế giới sẽ toàn đau khổ, vì sự hiện diện của bạn đã làm nó kiệt quệ.

Phần con người tốt đẹp nhất của bạn sẽ bắt đầu câu nói bằng những lời sau: “Tôi yêu mến”, “Tôi hiểu được”. “Tôi chấp nhận”, “Tôi tha thứ” và “Tôi tin tưởng”.

Phần con người tốt đẹp nhất của bạn được định nghĩa bởi việc bạn biết trao tặng.

Phần con người tốt đẹp nhất của bạn cũng giống như một đứa trẻ, luôn tròn xoe mắt với những điều kì diệu, luôn mong đợi những sự thần kỳ trong màn trình diễn ảo thuật, nhưng không bao giờ trông chờ sự tuyệt vọng.

Hãy sống cùng với phần con người tốt đẹp đó và làm bạn với cả thế giới.

.....

Tôi yêu mến phần con người tốt đẹp nhất của tôi.

Và nó sẽ luôn luôn ở trong bản thân tôi.

VỀ VIỆC SỐNG CỎI MỎ

*S*ống một cách cỏi mở là điều tốt đẹp nhất.

Bất cứ điều gì ngăn cách bạn và tâm hồn của mình đều gây cho bạn đau khổ.

Dám nói lên những vấn đề của mình tức là bạn chấp nhận rằng mình có vấn đề.

Biết chấp nhận những vấn đề của mình là bước đầu tiên trong việc giải quyết chúng.

Bạn không thể giải quyết một vấn đề mà bạn không dám đối mặt.

Bạn không thể hàn gắn bản thân nếu bạn không biểu lộ phần con người đã tan vỡ đó.

Thậm chí, khi bạn chỉ che giấu một lỗi lầm dù rất nhỏ, thì nó cũng đủ để khiến cho không ai dám lại gần bạn.

Hãy phơi bày những khuyết điểm lớn của bạn, rồi bạn sẽ tạo dựng được những mối quan hệ thân tình.

Những gì bạn che giấu sẽ trở thành nỗi đau của bạn.

Hãy cố gắng tự bảo vệ bản thân chống lại mọi sự đau khổ có thể xảy ra. Vì bạn sẽ ít làm tổn thương mình hơn, nếu bạn sống cởi mở.

Có thể bạn sẽ chẳng bao giờ cảm thấy an toàn một khi bạn không thể sống hạnh phúc.

Những gì che chở bạn chống lại mọi sự đau khổ sẽ làm giảm mọi niềm vui của bạn.

Nếu bạn chấp nhận những nỗi đau của mình, bạn sẽ biết yêu thương.

Tình yêu chỉ có thể đơm hoa kết trái ở nơi nào sự thật được nói lên một cách dễ dàng.

Và ở nơi đó, thế giới sẽ rộng lòng đón nhận bạn chứ không đóng kín lại.

Hãy sống cởi mở với tất cả con người của mình.

Để yêu mến được bản thân, hãy biết chấp nhận tất cả con người của mình.

Không ai yêu mến bản thân lại phải bị sống cô đơn.

.....

Tôi yêu mến chính mình.

*Tôi không sợ những gì
nằm sâu trong con người tôi.*

*Vì thế, thế giới không phải là một điều bí mật
và tôi luôn có nơi chốn để nương thân.*

ẢO TƯỢNG VỀ VIỆC KIỂM SOÁT

Bạn không thể kiểm soát cuộc đời của bạn, bạn chỉ có thể làm điều đúng đắn trong từng giây, từng phút.

Mỗi giây phút trôi qua đều trở thành những giây phút trong cuộc đời của bạn.

Liệu những gì mà bạn có thể kiểm soát được thật sự có xứng đáng công sức mà bạn đã bỏ ra không?

Những điều tốt đẹp nhất đều được tự do, nhưng bạn cần phải có tự do để thưởng thức chúng.

Hoặc tình yêu phải được tự do hoặc đó không phải là tình yêu.

Bạn phải được tự do để biết cho và nhận.

Những cảm xúc bạn đang cố gắng kiểm soát sẽ kiểm soát lại bạn.

Bạn không thể kiểm soát người khác mà không đánh mất tình yêu của họ.

Khi bảo vệ ai đó khỏi nỗi đau, bạn cũng sẽ hủy hoại mất nguồn lực thúc đẩy họ tiến lên.

Nếu tự cho mình đứng trên người khác, bạn sẽ không thể yêu mến họ mà bạn chỉ có thể lạm dụng họ.

Khi bạn sử dụng cái gì mà không có sự chấp thuận của người khác để đạt đến mục đích của mình, thì có nghĩa là bạn đang thao túng họ.

Bạn không thể mua tình yêu mà không phải trả giá trong suốt phần đời còn lại của mình.

Và khi bạn phải trả giá cho tình yêu, thì nó sẽ quay lại kiểm soát bạn. Hãy buông lỏng sự nắm giữ của bạn.

Nói lỏng những cái bạn giữ chặt trong lòng.

Hãy để mọi chuyện xảy ra một cách tự nhiên.

Hãy khẳng định những gì bạn muốn làm.

Hãy dám sống mạo hiểm trước những sự cự tuyệt và dám thất bại.

.....

Tôi để mọi người sống như chính con người của họ.

Tôi chỉ có thể là bản thân tôi.

LÒNG CAN ĐẢM

Can đảm là việc biết được tính tất yếu của sự việc.

Thế nên lòng can đảm đến từ việc dám đối mặt với hiện thực.

Sức mạnh khả năng của bạn đến từ việc nhận ra những trở ngại và tìm cách giải quyết chúng.

Nếu không có sự sợ thất bại thì những dự tính của bạn sẽ không thể tập trung được.

Bạn cần sự nguy hiểm để kích thích mình, để định rõ những lợi ích của mình và để nỗ lực hết sức hoàn thiện bản thân.

Những sự nỗ lực to lớn đó cũng chỉ là chính bạn, nhưng chúng cần được khuấy động khỏi những sự e dè, lo sợ.

Việc mơ tưởng viễn vông chỉ là đường đi của những kẻ khờ dại muốn giành lấy lòng can đảm cho mình.

Sự can đảm chỉ xuất hiện trong mộng tưởng chỉ là một đức tính hảo huyền.

Đi dạy đời người khác rằng họ nên sống cuộc đời của họ như thế này, thế nọ, mà trong khi cuộc đời của chính mình chỉ là một đống hỗn độn, sống như một chàng tiên vệ mới tinh, chưa từng bao giờ được ra sân, hoặc

sống vất vưởng qua ngày mà không có đến một ý tưởng mới lạ nào, thì chỉ là những việc làm hèn nhát. Và đôi khi cũng là công việc của lũ người khờ khạo nữa.

Điều gì sẽ xảy ra nếu trong giấc mơ bạn thấy mình là một vị quân vương, một nhà độc tài nhân từ, một vị anh hùng hoặc người chiến thắng, nhưng trong thực tế bạn lại co rúm người lại khi để cho lũ người khờ khạo tiến lại gần, và không thể chống đỡ cho bản thân mình trong một cuộc tranh luận một cách nhẹ nhàng?

Điều khác biệt giữa một ảo tưởng như vậy với việc đánh thức lòng can đảm của bạn khỏi giấc ngủ là việc so sánh giữa sự trốn tránh, và việc sống cuộc đời của chính mình.

Sự lo lắng không biểu hiện sự tê liệt, mà nó biểu hiện cho một sự sẵn sàng.

Cuộc đời là sự biểu hiện cho sự sống chứ không phải là việc luận bàn miên man bất tận về nó.

Một cuộc đời không thể phân tích được có thể không có ý nghĩa gì đáng để sống vì nó, bởi vì một cuộc đời không có sự sống chắc chắn sẽ không đáng để phân tích.

.....

*Tôi luôn đứng ở điểm bắt đầu
trong quá trình khám phá ra điều tuyệt vời nơi bản thân tôi.*

Về tác giả

David Viscott là một nhà phân tâm học quốc tế nổi tiếng, đồng thời cũng là tác giả của nhiều ấn phẩm như: *Bàn về ngôn ngữ cảm xúc (Of The Language of Feelings)*, *Phương pháp sống hòa hợp với mọi người (How to Live with Another Person)*, *Sống mạo hiểm (Risking)* và gần đây nhất là quyển *Tự do cảm nghiệm (Emotionally Free)*. Ông cũng là diễn giả giành được giải Emmy trong chương trình nói chuyện truyền hình tại Mỹ. Tiến sĩ Viscott hiện sống tại Los Angeles.

.....

ĐỊNH HƯỚNG CUỘC ĐỜI

David Viscott

Chịu trách nhiệm xuất bản : NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG

Biên tập : HƯƠNG TRINH

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: 38296764 - 38256713 - 38277326

Fax: 84.8.38222726 - Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Website: <http://www.nxbhcm.com.vn> - <http://www.sachweb.vn>

GPXB số: 1131-2012/CXB/88-123/THTPHCM cấp ngày 24/9/2012.